

# COR É VIDA



30 RECEITAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL E COLORIDA

# SUMÁRIO

## BRANCOS E AMARELOS

### PÁG.

Pão de queijo de batata-doce	6
Molho de queijo cottage para saladas	7
Milk-shake de frutas amarelas	7
Polenta com cogumelos-de-paris	8
Risoto de frango e açafrão	9

## ALARANJADOS

### PÁG.

Creme de moranga com alho-poró e gengibre	12
Geleia de damasco sem açúcar	13
Sorbet de manga e gengibre	13
Bolo de cenoura	14
Suco antioxidante e laxativo	15

## VERMELHOS

### PÁG.

Frozen iogurte de frutas vermelhas	18
Molho de tomate caseiro	19
Smoothie de frutas vermelhas, banana e água de coco	19
Sopa cremosa de tomates	20
Nhoque de batata-doce com molhos de tomates	21

## ROXOS

### PÁG.

Smoothie de uva com jabuticaba	24
Suco de beterraba e maçã	24
Salada de beterraba assada com romã e rabanete	25
Antepasto de berinjela	26
Pão de batata-doce roxa	27

## VERDES

### PÁG.

Guacamole	30
Suco verde	31
Suco verde com kiwi	31
Sopa de espinafre	32
Carpaccio de abobrinha com molho pesto	33

## MARRONS

### PÁG.

Barra de cereal	36
Mingau de aveia com banana	37
Panquecas de aveia, iogurte e raspas de laranja	37
Empada integral	38
Bolo de banana saudável	39



OS ALIMENTOS BRANCOS  
E AMARELOS SÃO RICOS  
EM CÁLCIO, POTÁSSIO,  
VITAMINA C E OUTRAS  
SUBSTÂNCIAS.



**BRANCOS  
E AMARELOS**

## PÃO DE QUEIJO DE BATATA-DOCE

### INGREDIENTES

200 g de batata-doce cozida e espremida

150 g de queijo cottage

260 g de polvilho azedo

10 g de fermento em pó

Sal a gosto

Água

10 g de chia (opcional)

10 g de linhaça-dourada (opcional)

### MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um bowl.
- Sove bem.
- Modele bolinhas.
- Asse em forno a 200 graus até dourar levemente (aproximadamente 30 minutos).



## MOLHO DE QUEIJO COTTAGE PARA SALADAS

### INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de queijo cottage

100 ml de iogurte desnatado

Suco de ½ limão-taiti.

Cheiro-verde a gosto (salsa, cebolinha, orégano)

Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e use como tempero para saladas folhosas.

## MILK-SHAKE DE FRUTAS AMARELAS

### INGREDIENTES

1 polpa de maracujá

½ unidade de manga picada congelada

300 ml de iogurte natural

1 colher (sobremesa) de mel

### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

## POLENTA COM COGUMELOS-DE-PARIS

### INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de fubá fino

1 colher (sopa) de sal

8 xícaras (chá) de água

250 g de cogumelo-de-paris fresco

1 colher (sopa) de manteiga

Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, misture o fubá com 2 xícaras (chá) de água fria. Mexa bem até formar um creme liso. Reserve.
- Coloque 6 xícaras (chá) de água para ferver. Despeje aos poucos o creme de fubá cru na água fervendo, mexendo sempre para não empelotar. Verifique o sal.
- Cozinhe em fogo baixo por mais 50 minutos ou até desprender da panela.
- Retire do fogo. Despeje em um refratário e reserve.
- Coloque os cogumelos em uma panela com a manteiga e o sal. Deixe ferver por 3 minutos e despeje sobre a polenta.

## RISOTO DE FRANGO E AÇAFRÃO

### INGREDIENTES

1 xícara de arroz

2 filés de peito de frango cortados em cubinhos

1 colher (café) de sal

2 colheres (sopa) de açafrão-da-terra (cúrcuma)

1 litro de água

1 colher de sopa de azeite

1 cebola pequena ralada


Alho, sal, pimenta do reino, salsinha a gosto

½ xícara de queijo parmesão

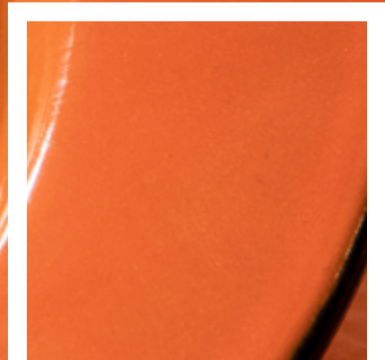
### MODO DE PREPARO

- Aqueça a água misturada com o açafrão e sal. Reserve.
- Tempere o frango e corte em cubos.
- Em uma frigideira, doure a cebola no azeite e refogue os cubos de frango. Acrescente o arroz e um pouco da água reservada e mexa bem.
- Aos poucos, vá acrescentando a água à medida que o arroz for cozinhando e liberando o amido.
- Mexa bastante e repita esse processo até que o arroz fique bem cozido e, a mistura, cremosa.
- Acerte o tempero conforme preferência e finalize com queijo ralado e salsinha.



A close-up photograph of a bowl of vibrant orange soup, likely pumpkin or carrot soup, served in a matching orange bowl. The soup is garnished with a pile of golden-brown fried onions and some green onions. The background shows a wooden table and a silver spoon.

OS ALIMENTOS DE COR  
ALARANJADA POSSUEM  
CAROTENOIDES,  
SUBSTÂNCIAS QUE  
INCLUEM BETACAROTENO,  
RESPONSÁVEL PELA  
FABRICAÇÃO DE VITAMINA  
A NO NOSSO CORPO.



**ALARANJADOS**

## CREME DE MORANGA COM ALHO-PORÓ E GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 talo de alho-poró picado
- ½ abóbora-moranga cortada em cubos
- 4 batatas descascadas cortadas em cubos
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

- Doure o alho e o alho-poró em uma panela com azeite.
- Refogue as batatas e a abóbora por 5 minutos.
  - Adicione água e tempero a gosto e cozinhe até que os legumes estejam amolecidos. Espere amornar e liquidifique.
  - Volte ao fogo, tempere com sal e pimenta. Deixe ferver novamente por cerca de cinco minutos.



## GELEIA DE DAMASCO SEM AÇÚCAR

### INGREDIENTES

- 150g de damasco seco
- 2 laranjas
- Sal marinho

### MODO DE PREPARO

- Reserve o damasco. Esprema as laranjas, junte o suco ao damasco e deixe hidratar por 4 horas.
- Coloque no miniprocessador, adicione uma pitada de sal marinho e bata até ficar bem cremoso. A geleia fica pronta e dura até 10 dias na geladeira.



## SORBET DE MANGA E GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 2 bananas maduras picadas e congeladas
- 2 mangas maduras picadas e congeladas
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

### MODO DE PREPARO

- Coloque as frutas aos poucos em um processador ou liquidificador. Adicione o suco de limão e o gengibre e bata até atingir a consistência de sorvete ou mousse. Sirva em seguida.

## BOLO DE CENOURA

### INGREDIENTES

- 3 ovos caipiras
- 2 xícaras de cenoura ralada
- ¼ de azeite extra virgem
- 4 colheres (sopa) de leite integral líquido
- 1 xícara de adoçante natural xilitol ou eritritol
- 1 xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de farinha de linhaça-dourada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, a cenoura, o azeite, o leite e o adoçante, até homogeneizar.
- Misture a farinha de aveia, a linhaça e o creme batido no liquidificador e, por último, o fermento.
- Asse em forno a 180 graus por 45 minutos.

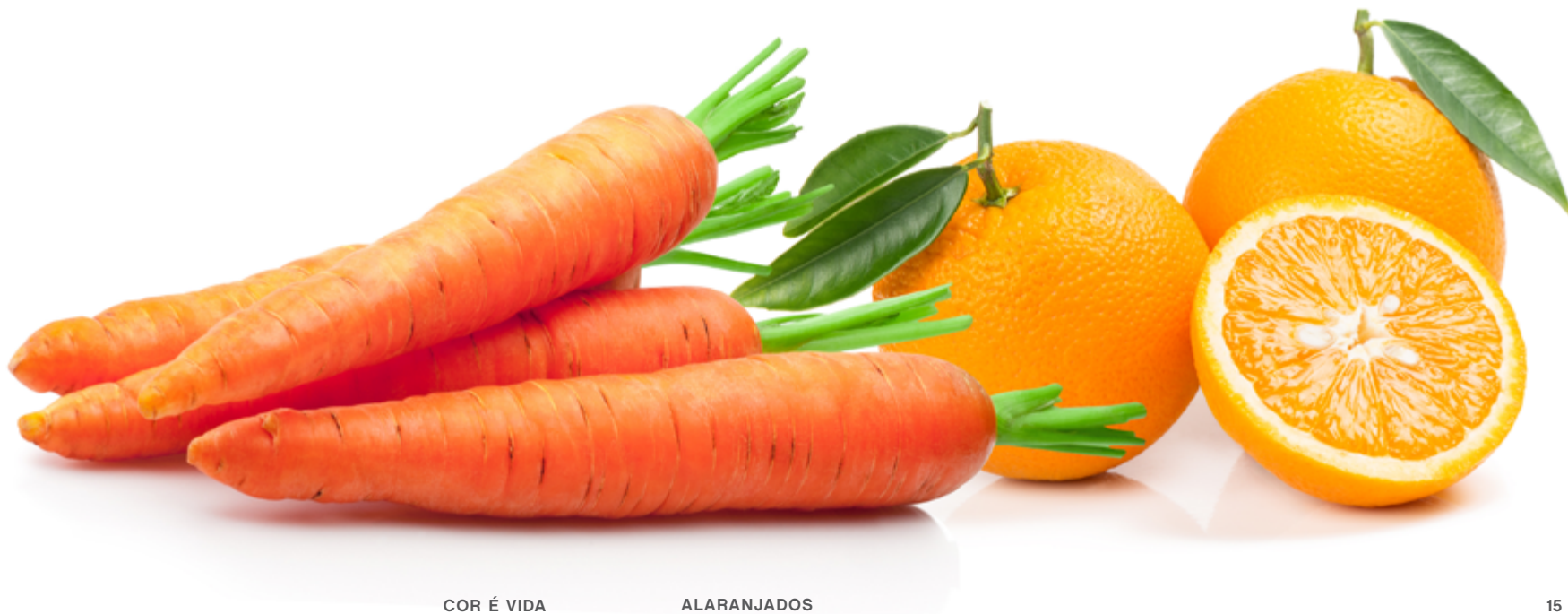
## SUCO ANTIOXIDANTE E LAXATIVO

### INGREDIENTES


- 1 cenoura pequena
- 1 laranja sem semente
- 1 pedaço pequeno de mamão
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça-dourada
- 250 ml de água

### MODO DE PREPARO

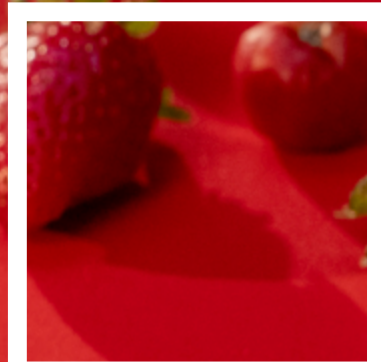
Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata até que o líquido fique homogêneo. Consuma sem coar.







OS ALIMENTOS  
VERMELHOS SÃO  
REPLETOS DE  
ANTIOXIDANTES, COMO  
O LICOPENO.



**VERMELHOS**

## FROZEN IOGURTE DE FRUTAS VERMELHAS

### INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural (200ml)
- 1 inhame cru pequeno cortado em cubos
- ½ xícara de frutas vermelhas congeladas
- Mel ou açúcar demerara

### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador/processador. Está pronto para servir!

### DICA

Você pode acrescentar gengibre, limão, hortelã a gosto nesta receita. Trocar de frutas, como maracujá, manga, morango, sempre usando-as congeladas.



## MOLHO DE TOMATE CASEIRO

### INGREDIENTES

- 5 tomates bem maduros
- 1/2 colher de sopa de alho picado
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1/4 de xícara de manjericão picado
- ¼ de xícara de azeite de extra virgem

### MODO DE PREPARO

- Doure a cebola no azeite, adicione o alho e, por último, os tomates picados. Se necessário, adicione um pouco de água para o cozimento.
- Liquidifique e volte para a panela. Finalize com o manjericão.

## SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS, BANANA E ÁGUA DE COCO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, amora, framboesa)
- ½ unidade de banana-caturra congelada
- ½ xícara de água de coco
- 1 colher de sobremesa de linhaça ou chia (opcional)
- Adoçante natural ou mel se necessário

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa. Sirva em seguida.

## SOPA CREMOSA DE TOMATES

### INGREDIENTES

1 cebola média picada em pedaços grandes

1 dente de alho picado

2 colheres (sopa) de manteiga

800 g de tomate pelado com o suco

1 colher (chá) de sal (ou a gosto)

½ xícara de leite

½ xícara de creme de leite fresco

### MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, derreta a manteiga, coloque a cebola e o alho e deixe fritar por alguns minutos, até que a cebola comece a ficar translúcida.
- Adicione as latas de tomate e deixe ferver.
- Baixe o fogo, coloque o sal, o leite e o creme de leite. Deixe em fogo baixo por 5 a 10 minutos.
- Corrija o sal, bata no liquidificador e sirva.

## NHOQUE DE BATATA-DOCE COM MOLHO DE TOMATES

### INGREDIENTES

500 gramas de batata-doce descascada

Farinha de arroz o suficiente para dar ponto de enrolar


2 colheres de sopa de parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

- Cozinhe as batatas (no vapor ou micro-ondas, para não ficar muito úmida) e amasse com garfo ainda quente. Deixe esfriar.
- Coloque o queijo parmesão ralado e vá acrescentando farinha até dar ponto de enrolar.

- Modele os nhoques e cozinhe. Escorra o nhoque e coloque no prato de servir. Acrescente o molho de tomate fresco e polvilhe queijo ralado.





OS ALIMENTOS ROXOS  
SÃO FONTES DE  
VITAMINA B1, NUTRIENTE  
IMPORTANTE PARA  
O METABOLISMO DA  
GLUCOSE. E CONTÊM OS  
FAMOSOS FLAVONOIDES.



**ROXOS**

## SMOOTHIE DE UVA COM JABUTICABA

### INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de uva roxa  
1/2 xícara (chá) de jabuticaba  
1/2 xícara (chá) de morango  
1 xícara de água  
5 pedras de gelo

### MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador ou mixer. Consuma sem coar.

## SUCO DE BETERRABA E MAÇÃ

### INGREDIENTES

200 ml de água  
1 beterraba pequena com casca  
1 maçã com casca  
Suco de 1 limão  
1 colher (sobremesa) de linhaça ou chia  
1 colher (chá) de gengibre ralado

### MODO DE PREPARO

Lave bem a beterraba e a maçã, corte e coloque no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e bata bem.

## SALADA DE BETERRABA ASSADA COM ROMÃ E RABANETE

### INGREDIENTES

10 minirrabanetes cortados ao meio (ou 5 de tamanho normal cortados em quartos)  
3 beterrabas grandes cortadas em cubos grandes  
Sementes de 1 romã grande  
20 g de pinolis  
Algumas folhas de agrião  
Azeite  
Sal e pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO

Enrole as beterrabas em papel alumínio e asse no forno a 200 graus por 40 minutos ou até estarem macias. Assim que estiverem prontas, acomode todos os ingredientes em um bowl grande. Tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.



## ANTEPASTO DE BERINJELA

### INGREDIENTES

2 berinjelas grandes cortadas em palitinhos

1 xícara (chá) de cebola bem picada

2 colheres (sopa) de orégano desidratado

1/4 de xícara (chá) de vinagre de maçã

3 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) de sal

1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas

1/2 xícara (chá) de uvas passas

1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado

Azeite a gosto para regar

### MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 240°C.
- Corte as berinjelas ao meio e deixe de molho em 1 litro e meio de água com uma colher de sopa de vinagre por 15 minutos.
- Pique-as em palitos com cerca de 0,5 cm de espessura e coloque em uma assadeira grande untada com óleo. De preferência, use uma assadeira antiaderente.
- Adicione a cebola, o sal, o orégano, o óleo e o vinagre. Misture e leve para assar por 15 minutos.
- Retire do forno e adicione as azeitonas, as uvas passas e o cheiro verde picado. Mexa e leve para assar por mais 10 minutos.
- Regue com azeite e adicione pimenta do reino moída, se preferir.

## PÃO DE BATATA-DOCE ROXA

### INGREDIENTES

350 g de batata-doce roxa (cerca de 3 unidades médias)

½ xícara (chá) de polvilho doce

½ xícara (chá) de polvilho azedo

3 colheres (sopa) de azeite

1 colher (chá) de sal

### MODO DE PREPARO

- Cozinhe a batata-doce em água até ficar macia. Passe a batata-doce ainda quente pelo espremedor, desprezando a água do cozimento. Acrescente os demais ingredientes, misturando bem com as mãos.
- Pré-aqueça o forno em temperatura média (200 graus).
- Modele os pães em bolinhas. Disponha numa assadeira e asse por 30 minutos em temperatura média.

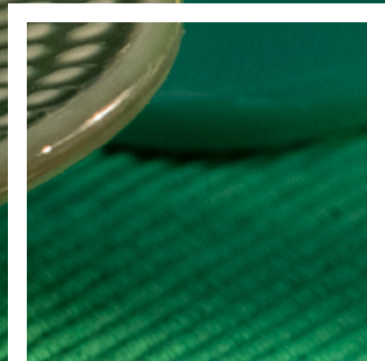
### DICA

Você pode variar o legume utilizado (mandioquinha, inhame, batata-doce laranja/branca) ou acrescentar ½ xícara de queijo minas padrão ralado.





OS ALIMENTOS VERDES  
CONTÊM SUBSTÂNCIAS  
MUITO IMPORTANTES PARA  
A SAÚDE, COMO FERRO,  
FÓSFORO, CLOROFILA,  
VITAMINA A E OUTRAS.



**VERDES**

## GUACAMOLE

### INGREDIENTES

2 abacates maduros

2 tomates

1 dente de alho

1 cebola roxa

Sal, azeite, salsinha picada, limão a gosto

### MODO DE PREPARO

- Retire a polpa dos abacates e coloque em uma tigela.
- Acrescente os tomates (retire as sementes e pique bem miúdo), o alho (bem amassado) e a cebola roxa picada.
- Por fim, coloque uma pitada de sal, azeite, meio limão espremido (caso goste mais azedinho, coloque a outra metade também) e salsinha picada a gosto.



## SUCO VERDE

### INGREDIENTES

200 ml de água de coco

1 colher (chá) de raspas de gengibre

1 folha de couve manteiga

1 rodela de abacaxi maduro

### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e tomar ainda fresquinho.

## SUCO VERDE COM KIVI

### INGREDIENTES

1 kiwi

1 folha grande couve

1 pedaço pequeno de pepino

3 folhinhas de hortelã fresca

200 ml de água de coco (ou água)

### MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador.

Consuma preferencialmente sem coar para melhor aproveitamento das fibras.



## SOPA DE ESPINAFRE

### INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 2 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 1 xícara de leite
- Creme de queijo para finalizar: mistura de 100 g de creme de leite + 100 g cream cheese

### MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira grande, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o espinafre e mexa bem.
- Acrescente o caldo de legumes, o leite, o sal e deixe levantar fervura.
- Cozinhe por 10 minutos.
- Tire do fogo e, quando esfriar um pouco, bata no processador ou liquidificador. Aqueça novamente e acerte o tempero e a textura com leite, se necessário.
- Na hora de servir, adicione no prato 1 colher do creme de queijo.

## CARPACCIO DE ABOBRINHA COM MOLHO PESTO


### INGREDIENTES

- 1 abobrinha italiana grande
- 1 xícara de folhas de manjeriçã
- 2 colheres (sopa) de nozes/castanha-do-pará
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão
- 1 dente de alho
- ½ xícara de azeite de oliva
- Sal
- Castanhas picadas grosseiramente para decorar

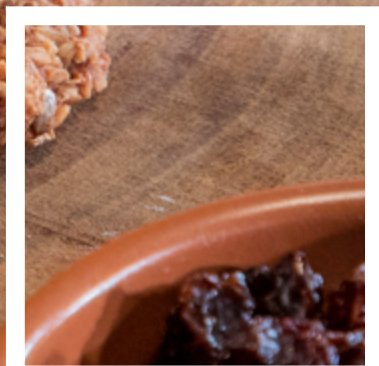
### MODO DE PREPARO

- Fatiar a abobrinha com casca em rodela finas. Colocar em uma peneira e salpicar o sal, deixando curtir por 5 minutos, para desidratá-las, porém mantendo-as crocantes. Enxaguar bem para retirar todo o sal. Reservar.
- No processador ou liquidificador, bater o azeite, as nozes, o parmesão e o alho até obter uma mistura homogênea. Acrescentar as folhas de manjeriçã e sal a gosto e bater novamente.
- Em uma travessa rasa, dispor as rodela de abobrinha, acrescentar o molho pesto e finalizar com as castanhas.





OS MARAVILHOSOS ALIMENTOS MARRONS TAMBÉM SÃO RICOS EM SELÊNIO, QUE MELHORA A DISPOSIÇÃO MENTAL, E AINDA CONTÊM VITAMINAS DO COMPLEXO B E VITAMINA E – NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA A NOSSA SAÚDE.



**MARRONS**

## BARRA DE CEREAL

### INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 180 g de aveia em flocos
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de uva passa
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora ou de girassol

### MODO DE PREPARO

- Faça um purê de maçã passando a fruta no processador. Em uma panela, aqueça o óleo de coco e o mel até ficarem homogêneos. Retire do fogo e misture com o purê de maçã.
- Acrescente os ingredientes secos e as frutas. Pré-aqueça o forno e asse por 20 minutos em uma assadeira retangular untada com óleo de coco.



## MINGAU DE AVEIA COM BANANA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de leite semidesnatado
- 1 banana picada
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- Canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela em fogo baixo, acrescente o leite e a aveia e mexa até ferver. Quando aumentar a consistência, adicione a banana picada e o leite em pó. Misture bem e sirva em seguida. Acrescente a canela em pó a gosto para servir.

## PANQUECAS DE AVEIA, IOGURTE E RASPAS DE LARANJA

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- ¼ xícara de iogurte
- ¼ xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- Raspas de casca de laranja
- 1 colher (café) de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente e espalhe um pouco de manteiga. Despeje a massa com ajuda de uma concha, formando uma panqueca. Cozinhe em fogo baixo até formar bolhas na superfície. Vire para cozinhar do outro lado. Sirva quentinhas com mel ou melado de cana e raspas de laranja.

# EMPADA INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca sem fermento
- 1 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- 3 colheres (sopa) de farelo de trigo (opcional)
- 3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça ou linhaça em grãos
- 1 colher (chá) de sal ou a gosto
- 250 g de manteiga natural
- 1 ovo
- 1 gema sem pele
- 1 peito de frango temperado a gosto
- 100 g de azeitonas
- 1 caixinha de creme de leite

## MODO DE PREPARO

- Tempere o peito de frango ao seu modo e cozinhe. Misture todos os ingredientes secos em um recipiente.
- Adicione a manteiga natural e misture até virar uma farofa mais úmida.
- Acrescente o ovo inteiro, misture até virar uma massa homogênea e reserve.
- Pegue o peito de frango já cozido, retire os ossos e passe na batedeira para desfiar junto com o creme de leite. Acrescente a azeitona.
- Monte as empadas nas forminhas apropriadas, pincele-as com uma gema sem pele e asse em forno médio (180° C) por aproximadamente 40 minutos ou até que estejam douradinhas.

# BOLO DE BANANA SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- 15 tâmaras sem caroço ou ½ xícara (chá) de uvas passas
- Suco de 2 limões
- ½ colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- ½ colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de canela em pó (opcional)
- ½ xícara de leite de coco
- ¼ xícara de água

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma de bolo inglês. Bata as bananas no liquidificador.
- Adicione as tâmaras (ou passas), o leite de coco, o limão e a água até obter um creme. Em uma tigela média, adicione os ingredientes secos, o fermento e o bicarbonato e mexa.
- Despeje o creme obtido nos ingredientes secos, misturando com a ajuda de uma espátula e fazendo movimentos leves, de baixo para cima. Passe para a forma untada e asse no forno por 30-40 minutos.
- Espete um palito no centro da massa: ele deve sair seco!
- Espere o bolo amornar para desenformar.

