

Livro de Receitas

TSÁÚ
na mesa

3ª edição

ANS nº 34255-6



prevenire
TacchiMed

Especial
Diabéticos

O Tacchini também está pensando nos próximos 20 anos de Bento Gonçalves.

Cerca de 30 entidades, poder público municipal e universidades estão participando do Bento +20, um organismo de debate de ideias para transformar os próximos 20 anos.

Mais informações estão disponíveis [aqui](#).

O Tacchini faz parte da câmara técnica da saúde do Bento+20, que planeja transformar Bento Gonçalves em uma BLUE ZONE (zona azul), região reconhecida por ter pessoas mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade.

Para se tornar uma dessas zonas de longevidade, é indispensável estimular a população a:

- Manter-se em movimento, mas sem ansiedade;
- Comer menos e melhor, aproveitando com moderação os vinhos regionais;
- Diminuir a carga de estresse;
- Encontrar na espiritualidade, na família e nas boas companhias bons motivos para viver.

VIVER MAIS E MELHOR!

É o objetivo deste projeto e também é uma missão do Prevenire / Tacchimed, que está focado na saúde das pessoas!





Uma boa alimentação deve ser variada e equilibrada.

Com este e-book, você irá aprender algumas receitas práticas e saudáveis, que podem fazer parte da rotina alimentar da sua casa, elaboradas com ingredientes nutritivos para tornar a sua refeição ainda mais prazerosa.

Baiana Cella Thomazini
Nutricionista

SUMÁRIO

Bento+20	2
Apresentação	3
Bolo de maçã sem açúcar	5
Bolo integral de banana e passas	6
Biscoitinho de banana e coco	7
Geleia de amora diet	8
Água aromatizada de abacaxi com hortelã	9
Salada tropical	10
Salada de macarrão integral	11
Tilápia com batatas ao forno	12
Ensopado	13
Pão integral	14
Mousse diet de morango com calda	15
Leite condensado diet	16

Bolo de maçã sem açúcar

Ingredientes

- 2 maçãs sem casca picadas
- 1 banana nanica madura
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de aveia flocos finos
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 maçã com casca em fatias finas (para decorar)
- 1 colher de chá de canela em pó (para decorar)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos, em um refratário despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem até ficar homogêneo. Em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo integral, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.



Bolo integral de banana e passas

Ingredientes

- 1 banana nanica madura amassada
- 1 ovo
- ½ xícara de chá de suco de maçã integral ou natural
- 1 xícara de chá de aveia flocos finos
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ½ xícara de chá de uvas passas pretas



Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Despeje em uma forma untada e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar levemente.



Biscoitinho de banana e coco

Ingredientes

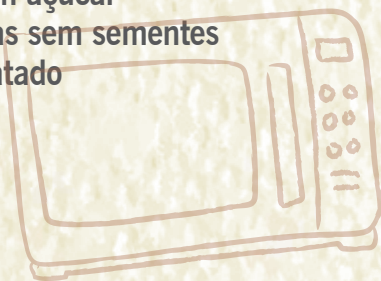
- 1 banana nanica madura amassada
- 1 xícara de chá de coco seco ralado, sem açúcar
- 2 colheres de sopa de uvas passas pretas sem sementes
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado

Modo de preparo

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Reserve.

Faça bolinhas com a massa reservada e distribua em uma forma untada com óleo. Com a ajuda de um garfo, pressione levemente as bolinhas de massa, achatando os biscoitinhos.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.



Geleia de amora diet

Ingredientes

- 5 xícaras de amora
- 1 xícara de suco de limão
- 1 colher de vinagre de maçã
- $\frac{1}{3}$ xícara de água



Modo de preparo

Em uma panela, adicione todos os ingredientes. Mexa bem, em fogo médio, misture até engrossar. Posteriormente, retire do fogo e guarde dentro de potes.

Água aromatizada de abacaxi com hortelã

Ingredientes

- 5 rodelas de abacaxi
- 1 litro de água
- 10 folhas de hortelã
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão (opcional)

Modo de preparo

Em uma jarra, coloque a água, o abacaxi, a hortelã e o gelo. Misture levemente. Deixe descansar por 10 minutos na geladeira. Sirva gelado.



Salada Tropical



Ingredientes

- 3 colheres de sopa de ricota amassada
- 3 tomates cereja cortados ao meio
- 2 colheres de chá de salsa picada
- 10 folhas de alface americana picadas
- 6 fatias finas de manga cortadas em cubos
- 2 fatias finas de abacate cortadas em cubos

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque a ricota, o tomate e a salsa, misture bem. Junte a alface, a manga e o abacate.

DICA:
Tempere com limão e sal.



Salada de macarrão integral

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de macarrão integral
- 2 xícaras de chá de queijo muçarela picado
- 1 xícara de chá de palmito picado
- 1 xícara de chá de peito de frango (cozido em água e sal) em cubos pequenos
- 1 xícara de chá de creme de ricota
- Sal com moderação
- Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com 1,5 litros de água e sal para ferver. Junte o macarrão e cozinhe-o até ficar al dente. Escorra-o e reserve. Em uma saladeira, coloque o macarrão já frio, o queijo, o palmito e o frango e misture delicadamente. Adicione o creme de ricota, torne a misturar e tempere com sal a gosto.



Tilápia com batatas ao forno

Ingredientes

- 2 filés grandes de tilápia
- 2 batatas yacon cortadas em rodela
- 1 tomate grande sem semente picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picado
- Suco de 1 limão
- Tomilho a gosto
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Tempere o peixe com sal, limão e tomilho. Reserve. Em uma tigela, coloque a cebola, o tomate, o alho, o azeite, o sal a gosto e misture com uma colher. Coloque um fio de azeite em uma assadeira e adicione as batatas cortadas em rodela, temperando-as com sal a gosto. Sobre as batatas, posicione os filés de tilápia temperados e adicione a mistura com tomate e cebola sobre os filés de tilápia. Regue com azeite a gosto. Leve ao forno (180°C) por 40 minutos.



Ensopado

Ingredientes

- 150 g de peito de frango
- 1 xícara de chá de feijão branco cozido
- 1 chuchu cortado em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Salsa picada



Modo de preparo

Primeiro, refogue o alho no azeite. Adicione a cebola e o frango, mexa até dourarem. Em seguida, acrescente o feijão branco, o chuchu, as cenouras, o tomate e o sal. Adicione um pouco de água e cozinhe em fogo baixo, até que os legumes estejam macios. Depois, salpique a salsa e sirva em seguida.

Pão integral

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo integral
- 2 tabletes de fermento fresco
- ½ litro de leite semidesnatado
- ½ litro de água
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 6 colheres de sopa de óleo
- Linhaça a gosto

Modo de preparo

Dissolva o fermento na água morna e misture o restante dos ingredientes. Amasse bem, molde em formato de pão e coloque em 2 formas de pão untadas com um pouco de óleo. Deixe descansar até dobrar o tamanho. Asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos.



Mousse diet de morango com calda

Ingredientes

- 1 caixa de gelatina de morango zero
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 2 xícaras de chá de ricota amassada
- Folhas de hortelã para decorar

CALDA:

- 2 xícaras de chá de morango picado
- 4 colheres de sopa de adoçante tipo forno e fogão
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão

Modo de preparo

Prepare a gelatina de acordo com as informações da embalagem e bata no liquidificador com o iogurte e a ricota até ficar homogêneo. Despeje em taças para sobremesa individuais e leve à geladeira por 3 horas.

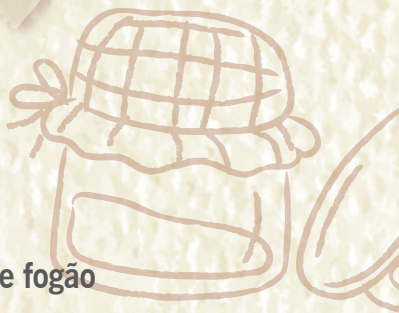
CALDA: Leve todos os ingredientes ao fogo baixo, mexendo algumas vezes, até formar uma geleia. Desligue e deixe esfriar. Retire a sobremesa da geladeira, divida a calda entre elas e decore com hortelã.



Leite condensado diet

Ingredientes

- 1 lata de leite em pó desnatado (300g)
- 1 e ½ xícara de chá de água quente
- ½ xícara de chá de adoçante tipo forno e fogão
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de café de essência de baunilha



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 7 minutos, transfira para uma tigela com tampa e leve à geladeira por 12 horas.





prevenire
TacchiMed

Rua 13 de maio
L'América Shopping Center – 3º andar
Bento Gonçalves – RS

3455.4170 e 3455.4172