

# TROCAS INTELIGENTES



**TRANSFORME SUA COZINHA**




Temperos prontos	3
Sal de ervas	4
Gersal	5
Caldos caseiros	6
Caldo de frango	6
Caldo de legumes	7
Açúcares refinados e adoçantes artificiais	8
Açúcares naturais	8
Adoçantes naturais	9
Óleos e gorduras refinadas	10
Manteiga	10
Óleo de coco	10
Azeite de oliva extra virgem	10
Carnes processadas e embutidos	11
Salsichão caseiro	11
Salgadinhos e biscoitos	12
Muffin de banana e chocolate sem açúcar	12
Muffin salgado de milho	13


## *Temperos prontos*

Se tem algo que diferencia uma comida gostosa de uma sem graça é o tempero! O legal é que na cozinha natural, os temperos são super fáceis de encontrar e armazenar, e por isso não vamos sentir falta dos caldos prontos, tabletinhos, pózinhos e nada disso.


Você pode ter aí na sua casa temperos e ervas em diversas formas. Veja abaixo as formas mais comuns e quais os melhores usos para cada tipo:

 **Em pó:** legal para quando não queremos que a textura ou aparência do tempero fique em evidência. Sabe aquele sabor que você sente e não consegue identificar de onde vem apenas olhando pro prato? Normalmente é onde os temperos em pó estão. Alguns temperos em pó também são mais fáceis de digerir para algumas pessoas do que sua versão in natura. Um exemplo é o alho.

Indicações: para temperar farinhas para empanar, patês e massas; legumes assados.

 **Desidratadas ou em flocos:** legal para dar textura e/ou crocância a preparos.

Indicações: granolas salgadas, empanados mais crocantes, mix de temperos sem sal para salpicar em saladas ou pratos prontos.

 **Frescas:** legal para dar um sabor mais fresco e intenso. As ervas e temperos em seu estado natural tem mais aroma e sabor.

Indicações: patês, caldos, temperos úmidos como marinadas, tortas, recheios, refogados.

Essas são apenas sugestões para que use como guia, mas todas as formas de tempero podem ser usadas em basicamente todos os preparos.

Veja abaixo receitas de temperos básicos e deliciosos para você fazer e deixar pronto na sua cozinha.

## **Sal de ervas**

Utilize esse sal no lugar do sal comum. Os temperos fazem com que a quantidade de sal necessária para saborizar a comida seja menor e fique com sabor mais especial do que quando só com sal!

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de sal marinho não refinado ou sal grosso
- 4 colheres de sopa de de salsa desidratada
- 4 colheres de sopa de cebola em flocos
- 4 colheres de sopa de alho em flocos
- 4 colheres de sopa de manjericão seco
- 4 colheres de sopa de orégano ou tomilho seco

### **Modo de preparo:**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Guarde em pote bem vedado.
3. A validade desse sal é grande, basta armazenar longe de calor e umidade excessivos.

Dica: Experimente trocar os temperos e quantidades.

## **Gersal**

Esse sal é super nutritivo e saboroso! Experimente deixá-lo como opção de tempero a levar à mesa: para saladas ou um ajuste de tempero final na hora da refeição.

### **Ingredientes:**

- 1/2 xícara de sal marinho não refinado
- 1/2 xícara de gergelim

### **Modo de preparo**

1. Aqueça um frigideira, sem colocar óleo.
2. Coloque o sal e dê uma leve tostada. Reserve.
3. Agora, aqueça o gergelim.
4. Fique mexendo ele por uns 3 minutos, até que fique dourado. Cuidado para não queimar, o que acontece de maneira rápida e deixa a receita amarga.
5. Retire do fogo e bata, junto com o sal, no liquidificador.
6. Se tiver o modo pulsar, acione de 3 a 4 vezes, balançando o copo do liquidificador entre cada uma.
7. Armazene em pote esterilizado e bem vedado.

## **Caldos caseiros**

Faça esses caldos em boa quantidade e congele em porções pequenas, pode ser em fôrmas de gelo ou em potes de 250ml. Assim quando for descongelar pode escolher apenas a quantidade necessária.

## **Caldo de frango**

### **Ingredientes:**

- 1 kg de peito de frango (se tiver osso, melhor, o caldo ficará mais nutritivo pelos minerais)
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Talos de salsinha, cebolinha ou alho poró
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher de sobremesa de sal
- 4 litros de água

### **Modo de fazer:**

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela alta.
2. Ligue o fogo e deixe levantar fervura.
3. Abaixar o fogo e deixe cozinhando por pelo menos 40 minutos.
4. Desligue o fogo e deixe esfriar completamente.
5. Separe o frango do caldo e reserve 500g para os salgados de frango.
6. Os outros 500g triture no processador para fazer frango desfiado e congele em duas porções.
7. Porcione o caldo e congele. A dica é congelar em formas de gelo ou porções pequenas, para que possa descongelar somente o necessário.



## Caldo de legumes

### **Ingredientes:**

- 4 litros de água
- 1 talo de aipo
- 2 cenouras
- 1 cebola grande
- 1 colher de sopa de sal marinho não refinado
- Temperos em pequenas quantidades para que fique um caldo base: manjeriço, alecrim, tomilho, etc.

### **Modo de preparo**

- Higienize os ingredientes e coloque em uma panela alta.
- Preencha com água, misture o sal, coloque os temperos e deixe ferver.
- Baixe o fogo, tampe e deixe apurar bem, por mais ou menos 50 minutos.
- Escorra o caldo, espere esfriar e congele em formas de gelo para ser mais fácil na hora de utilizar.

## *Açúcares refinados e adoçantes artificiais*

É muito possível ter uma alimentação saudável e ainda consumir doces e sobremesas, sabia? O segredo está no equilíbrio e nas escolhas, claro 😊.

Você já sabe quais tipos de açúcar e adoçantes evitar na hora de comprar produtos industrializados e prontos, agora vamos ver quais são opções mais interessantes para se ter em casa.

### Açúcares naturais

- Os vindos da cana de açúcar.

Quando não refinados e usados com moderação, são uma boa opção.

Os melhores são **a rapadura, melado de cana e açúcar mascavo**, mas você também pode ter em casa o **açúcar demerara** para receitas mais clarinhas como bolo de limão ou de baunilha.

- Mel.

Um alimento muito nutritivo, mas que devemos ter alguns cuidados ao comprar. O ideal é comprar o **mel cru** (que é bem diferente do que encontramos na maior parte dos mercados) pois ele não passa por processados de fervura e assim preserva importantes enzimas e componentes.

Caso não encontre, dê **preferência aos orgânicos**. Entendo que podem ser mais caros, mas correm menos risco de serem adulterados.

Vale lembrar que o ideal é usar **mel sem aquecer**, portanto para receita é melhor usar outras opções.

- Açúcar de coco.

Extraído da seiva da flor do coqueiro, é um açúcar saboroso e com baixo índice glicêmico (pois tem mais frutose em sua composição).

É uma opção bacana, mas seu extrativismo não é sustentável e a produção não é nacional, o que torna um produto caro.

- Frutas secas.

Boas opções para adoçar receitas, principalmente para os pequenos.

As que mais recomendo são **uvas passas brancas e pretas, tâmaras e ameixa**.

Elas são uma boa opção também para recheios, passar no pão como um doce ou

geléia.

Para **preparar os cremes**, deixe a fruta seca de molho em água morna para que amoleça. Coe e reserve a água. Bata as frutas num processador de alimentos até ficar cremoso. Caso necessário, acrescente a água em que estavam de molho para chegar ao ponto.

Armazene em geladeira por até 10 dias.

## Adoçantes naturais

Temos algumas opções hoje em dia no mercado. Vejamos as principais:

- Stevia:

Extraída de uma planta.

Apesar de ser natural, a stevia em pó que encontramos (aquela branquinha), passa por muitos processos químicos - a planta é verde, e vira um pó branco.

Além disso, grande parte dos **adoçantes em pó usam lactose** como excipiente. Fique de olho na embalagem.

É opção interessante, mas algumas marcas tem um sabor residual amargo, o que dificulta na hora do uso em receitas.

- Xilitol e Eritritol:

Extraídos de plantas e vegetais.

São considerados **prebióticos**, e por esse motivo devem ser consumidos com bastante moderação por quem tem intolerâncias alimentares, SII ou disbiose. Por ser muito fermentável, **pode causar desconfortos gastrointestinais**.

O **xilitol** pode deixar uma sensação mentolada na boca.

## *Óleos e gorduras refinadas*

Em uma cozinha natural e funcional não há espaço para gorduras e óleo refinados ou hidrogenados. Se ainda tem em sua cozinha:

- Óleo de milho
- Óleo de soja
- Óleo de canola
- Margarina de *qualquer tipo*

Pode jogar fora. Essas gorduras promovem inflamação e aumentam o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

No lugar, você pode usar:

### **Manteiga**

Manteiga é basicamente a gordura do leite, e por esse motivo contém apenas traços de lactose. Para muitos intolerantes à lactose o consumo da manteiga não gera desconfortos e nem sintomas.

Caso esse não seja seu caso, você pode esperar seu intestino ficar mais fortalecido (melhorar sua disbiose), e testar novamente.

Enquanto isso, pode usar [manteiga ghee](#).

### **Óleo de coco**

Uma gordura natural de origem vegetal. Tem nutrientes interessantes e ponto de fumaça alto, o que faz ela segura para usar em processos de cocção que demorem mais tempo ou precisem de temperaturas mais altas.

### **Azeite de oliva extra virgem**

Outra gordura natural, de origem vegetal, extraída das azeitonas. Na versão extra virgem, a extração do óleo é à frio, o que preserva seus nutrientes e o torna anti-oxidante.

Lembre-se de dar preferência de uso para ele em processos que não precisem de tempos longos de cocção e nem altas temperaturas.

## *Carnes processadas e embutidos*

Salames, peito de peru, presunto, mortadela, salsicha e seus primos, são cheios de sódio, glutamato monossódico, nitritos, nitratos, corante caramelo e açúcar.

Um sanduíche saudável e lanche natural não tem espaço para eles.

Veja uma opção para substituí-los:

### **Salsichão caseiro**

#### **Ingredientes:**

- 500g de peito de frango cru
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal de ervas
- 1 colher de chá de páprica doce

#### **Modo de preparo:**

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos, até bem homogêneo.
2. Os temperos, vá adicionando conforme seu gosto, minha dica é que você vá testando novas combinações até achar sua preferida!
3. Corte um pedaço de papel manteiga ou papel Dover (ambos são para uso culinário) e pincele um pouco de azeite de oliva.
4. Posicione o frango batido com os temperos e vá modelando em forma cilíndrica.
5. Enrole no papel, feche as pontas como se fosse um bombom, e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos se forem mais finas, ou 20 minutos se forem mais grossas.

## *Salgadinhos e biscoitos*

Para começar suas trocas na hora do lanche, duas das receitas mais *Testadas & Aprovadas* pelo sabor maravilhoso e praticidade no preparo!

### **Muffin de banana e chocolate sem açúcar**

Rende 11 muffins

#### **Ingredientes:**

3 bananas bem maduras  
3 ovos  
4 colheres de sopa de óleo de coco ou outro  
1 colher de chá de canela em pó  
1 xícara de farelo de aveia ou farinha de aveia  
1/2 xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa  
1 colher de sopa de psyllium - opcional  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Opcional: chocolate 70% sem leite.

#### **Modo de fazer:**

1. Em uma tigela, amasse as bananas.
2. Adicione os ovos, óleo e canela e mexa bem, até ficar uma mistura homogênea e cremosa.
3. Adicione as farinhas e mexa novamente.
4. Por fim, coloque o fermento e chocolate e misture.
5. Coloque a massa em 11 forminhas individuais.
6. Asse em forno pré-aquecido à 180° por 20-30 minutos (depende do forno).
7. Pode congelar!

## **Muffin salgado de milho**

Rende 12 muffins

### **Ingredientes:**

Massa:

- 1 lata de milho cozido ou 170g
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de farinha de amêndoas - pode fazer com outras, mas não vai ficar igualzinho
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

- Brócolis cozido,
- Cenoura ralada
- Frango cozido e desfiado - pode usar o que tiver/quiser

### **Modo de fazer:**

1. No liquidificador, bata o milho, ovos, azeite e sal até ficar bem homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma tigela e misture a farinha e recheios até que a massa fique homogênea novamente.
3. Acrescente o fermento e misture novamente.
4. Em uma fôrma assadeira, coloque as forminhas de muffin - uso de silicone - ou faça em formato de torta.
5. Divida a massa nas 12 formas.
6. Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 minutos.
7. Pode congelar.