

RECEITAS DO CORAÇÃO

VANESSA GUIMARÃES

Com Sheila Mustafá & Márcia Ramos



MENSAGEM DA AUTORA

Esta é a terceira obra da minha série de livros que tem como foco principal a saúde do coração.

Vem para facilitar os bons hábitos alimentares, sendo que cada nutriente foi escolhido e cada dica foi pensada com muito carinho por nós 3 para você, leitor.

A ideia é que você incorpore essas receitas ao seu dia a dia. Algumas delas já são conhecidas e estão aqui para que você as perceba como amigas do seu coração. Outras estão apresentadas com ingredientes diferentes dos habituais mas que têm “poderes” benéficos e a maioria de nós nem se dá conta e acaba não os utilizando em sua produção.

Aí é que tem algo muito legal para difundirmos: a simples substituição de ingredientes pode gerar um grande ganho nutricional. Ajudem-nos a passar essas dicas adiante.

Algumas receitas, por sua vez, são próprias da nossa criação, baseadas na ideia de serem realmente benéficas ou atuarem reduzindo o risco cardiovascular.

Nesse processo de produção eu, mesmo como Cardiologista Pediátrica, aprendi muito também. Na verdade, nós 3 aprendemos. Cada uma com sua expertise trouxe aqui conhecimentos acumulados para que o coração de qualquer leitor se delicie com estas receitas.

E claro, aliar tudo isso ao acompanhamento do seu médico e nutricionista é o segredo do sucesso.



Vanessa Guimarães

@dravanessaguimaraes

Cardiologista Pediátrica



Sheila Mustafá

@sheilamustafa

Nutricionista

MENSAGEM DA NUTRICIONISTA

Que alegria dividir com vocês o poder da nutrição em levar saúde por meio de preparações que encantam a alma e protegem o coração.

A união das três especialidades: medicina, nutrição e gastronomia, e o sério compromisso com a saúde, trouxeram, com certeza, uma explosão de sabores e uma riqueza de conteúdo nutricional que farão diferença não somente na vida profissional de cada uma de nós, mas de qualquer pessoa que busca por qualidade de vida.

Muitos compostos bioativos, vitaminas, minerais e antioxidantes presentes nos alimentos,

cuidadosamente estudados e incluídos em cada preparação, estão compondo uma proposta leve, nutritiva e dinâmica de levar comida de verdade para todos os lares.

Como é bom compartilharmos receitas nutritivas e especiais com nossos amigos e familiares e sentarmos à mesa para comemorarmos a vida com emoção, alegria e a diversão que merecemos.

Que o hábito de comer bem e com saúde esteja ao alcance de todos.

Boa leitura e não se esqueça de consultar sempre seu médico e nutricionista para uma melhor avaliação.



Márcia Ramos

@marciahramos

Chef de cozinha funcional

MENSAGEM DA CHEF

Como falar deste livro sem emocionar e sentir-me grata? Gratidão é o sentimento.

Da primeira conversa até estas últimas semanas, quando nos conhecemos pessoalmente - sim, o livro todo foi feito por várias mãos que nunca haviam se encontrado! -, tivemos certeza que o trabalho fluiria, pois nosso objetivo era mútuo em levar a vocês saúde na forma de comida.

Uma honra trabalhar ao lado de profissionais tão competentes em suas áreas. Aprendi muito com as queridas Dra. Vanessa Guimarães e Sheila Mustafá.

Foram muitos meses de trocas, reuniões, bate papos, ideias, inspirações, risadas e testes.

Registro aqui gratidão especial a Joel Reis, que fez esta conexão acontecer.

Poder repensar e elaborar receitas saudáveis, oferecer alimentos mais gostosos e que atendam às crianças com problemas cardíacos e também facilitar o dia a dia das famílias foi um grande estímulo.

Grata a todos os profissionais envolvidos - e não foram poucos! -, cada um com sua parcela de amor, carinho e competência.

Vocês irão encontrar receitas muito fáceis e simples de serem executadas. Faça para vocês, para os amigos e vamos arrasar na cozinha. E se quiserem, me marquem em suas fotos, vou adorar saber que estão animados e saudáveis.

E, para finalizar, quero dizer que não apenas misturamos alimentos, já que cada pitada de tempero foi pensada e cuidadosamente adicionada nesta grande receita que oferecemos hoje para vocês: nosso livro Receitas do Coração.

Vamos agora para a cozinha?

Um abraço.

SUMÁRIO



SAL VERDE	10
AZEITE	14
MOLHO	20
SALADA	24
PATÊ	30
DOCE	34
PRATO PRINCIPAL	46
GUARNIÇÃO	60
GRANOLA	74
SALGADOS PÃES TORTAS	78
BEBIDAS	84



BEBIDA ENERGIZANTE

Ingredientes:

- ½ folha de couve
- 2 fatias de abacaxi
- ½ maçã sem casca e sem semente
- folhas de manjeriço

Modo de preparo:

Quando for preparar, adicione 250 ml de água, chá gelado ou leite.
Bata no liquidificador.
Sirva.





DICA DA DRA. VANESSINHA

Com a ajuda da criança faça algumas “aventuras” na cozinha, explorando sabores e criatividade. Deixe os kits congelados e use quando for necessário. Para cada kit, use 250 ml de água, chá gelado ou leite vegetal na hora de bater.

Por meio das frutas conseguimos bons níveis de vitaminas e compostos antioxidantes.

Nas próximas páginas seguem algumas opções que carregam com elas nutrientes responsáveis para a manutenção da saúde devido seu conteúdo anti-inflamatório e moduladores da glicemia (açúcar no sangue).

RISOTO DE ARROZ NEGRO COM SHITAKE

Ingredientes:

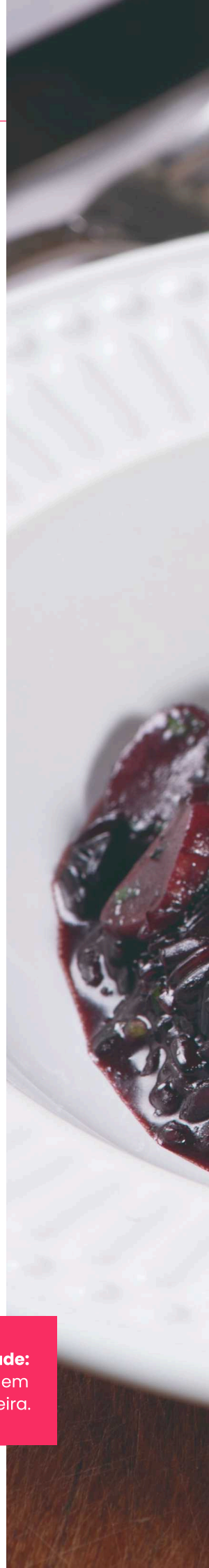
- 500 gramas de arroz negro
- 500 gramas de shitake
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 limões sicilianos
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva (ou óleo de gergelim)
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 1 colher de sopa de pasta de alho
- sal
- pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- caldo de legumes

Modo de preparo:

Tire as raspas dos dois limões sicilianos e o sumo, e reserve. Numa panela grande, coloque pelo menos 3 litros de água e acrescente galhos de salsinha, meia cebola, meia cenoura, cebolinha e legumes que você tenha na geladeira – aqui usaremos apenas o caldo, todo o restante será descartado. Deixe este caldo apurar, desligue e reserve. Numa frigideira ou panela, refogue rapidamente o shitake em 2 colheres de azeite com o vinagre e o suco de meio limão, deixe *al dente* e reserve.

Em outra panela, coloque o restante do azeite de oliva e refogue a pasta de alho. Em seguida, acrescente a cebola e refogue mais um pouco. Incorpore o arroz e continue refogando e intercalando com o caldo de legumes. Faça isto até que o arroz esteja *al dente*. Neste momento, coloque o sumo de um limão, mexa mais um pouco, adicione o shitake e mexa bem. Prove temperos, acerte para seu paladar o sal e a pimenta e finalize com salsinha. Enfeite com temperos verdes, rodelas e raspas de limão.

Validade:
3 dias em
geladeira.





 **DICA DA DRA.
VANESSINHA**

Varição deste risoto com Ora-pro-nóbis e alho-poró.

Muitas vitaminas do complexo B e minerais são desprezadas no beneficiamento do arroz branco, porém quando se associa o arroz a outros alimentos como couve, cenoura, brócolis, couve-flor, alho-poró, dentre outros, levamos mais nutrientes e controlamos melhor o índice glicêmico da preparação.

PALITINHOS DE FRUTAS VERMELHAS COM CHOCOLATE

Ingredientes:

- morangos
- uvas roxas sem sementes
- amoras
- pitaya
- mirtilos
- palitos de churrasco
- 200 gramas de chocolate amargo 50% cacau e sem açúcar
- 5 colheres de sopa de leite ou bebida vegetal

Modo de preparo:

Espete as frutas nos palitos. Enquanto isso, num refratário, derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas (mexendo a cada 20 segundos). Quando estiver completamente derretido, acrescente o leite e mexa devagar. Passe os palitos nesta mistura e divirta-se.

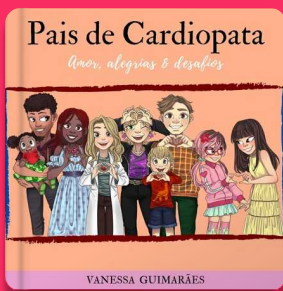
Para deixar esta receita mais incrível, coloque castanhas picadas, biscoitos de arroz integral esmagados ou ainda flocos de arroz dentro do chocolate antes de banhar as frutas. Se quiser que o chocolate crie uma casquinha, não coloque o leite e o leve para cristalizar na geladeira por pelo menos 10 minutos.

A combinação dos antioxidantes do cacau associado às antocianinas das frutas roxas e vermelhas nutrem a microbiota intestinal e trazem apoio para o controle de doenças cardiovasculares.

Validade:
Consumir
no mesmo
dia.

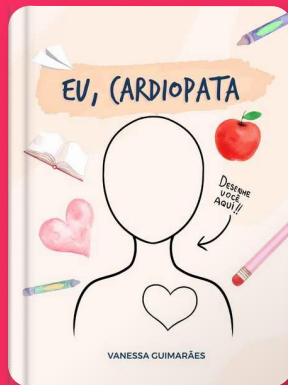


GOSTOU E QUER SABER MAIS?



Pais de Cardiopata

Pais de Cardiopata é uma obra para todos os pais e familiares que vivenciam os desafios e alegrias nos cuidados dos pacientes portadores de cardiopatia congênita.



Eu, Cardiopata

Eu, Cardiopata é um trabalho independente, com o intento de proporcionar integração e inclusão para as crianças portadoras de cardiopatia congênita, por meio de atividades como pintura, ilustrações e jogos.



Receitas do Coração

Em Receitas do Coração, a necessidade de ajudar pessoas a terem uma alimentação mais saudável e, claro, que promova mais saúde ao coração falou mais alto.



É como se fosse...

Em Receitas do Coração, a necessidade de ajudar pessoas a terem uma alimentação mais saudável e, claro, que promova mais saúde ao coração falou mais alto.

CONFERIR



Quer saber mais?

Escaneie o qr code para acessar

DRAVANESSAGUIMARAES.COM.BR