

CARLA MARIA FORCINETTI

ALIMENTO A SAÚDE

25 receitas
anti-inflamaórias
simples de fazer



25 Receitas anti-inflamatórias simples, rápidas e deliciosas para descomplicar o dia a dia

Alimente a saúde

Carla Maria Forcinetti

Bem-estar começa na cozinha. Neste livro, você encontrará um guia prático e delicioso para reduzir a inflamação e melhorar sua saúde. Com receitas nutritivas e fáceis de preparar, 'Alimente a Saúde' apresenta uma abordagem holística para alimentação, combinando sabores, cores e nutrientes essenciais.

A inflamação crônica é uma das principais causas de doenças modernas, como dores crônicas, diabetes, obesidade, doenças cardíacas e até mesmo câncer. No entanto, a alimentação pode ser um poderoso aliado na prevenção e controle dessas condições.

Neste livro, você descobrirá:

- Os benefícios das receitas anti-inflamatórias
- Ingredientes naturais com propriedades anti-inflamatórias
- Dicas práticas para incorporar hábitos saudáveis
- 25 receitas deliciosas e fáceis de preparar

Prepare-se para uma jornada gastronômica que transformará sua saúde e bem-estar. Deixe que a comida seja seu medicamento!"

Uma alimentação anti-inflamatória oferece diversos benefícios para a saúde, incluindo:

Benefícios Físicos

Reduz inflamação crônica e dor, melhora saúde intestinal e digestiva, ajuda a controlar peso, reduz risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral, melhora saúde óssea, reduz risco de diabetes tipo 2, melhora função imunológica.

Benefícios Mentais e Emocionais

Reduz estresse e ansiedade, melhora humor e reduz risco de depressão. melhora qualidade do sono, aumenta energia e vitalidade, melhora concentração e memória.

Benefícios para Doenças Crônicas

Artrite: reduz dor e inflamação, doenças autoimunes: lupus, reumatismo, doenças neurodegenerativas: Alzheimer, Parkinson, câncer: reduz risco e melhora tratamento, doenças gastrointestinais: IBS, refluxo.

Lista de Alimentos Anti-Inflamatórios

Frutas: mirtilo, morango, maçã, vegetais: espinafre, brócolis, cenoura, grãos integrais: quinoa, aveia, proteínas: peixe, frango, tofu, óleos saudáveis: azeite, óleo de coco, nozes e sementes: noz, chia, linhaça, bebidas: chá verde, suco de limão.

Alimentos a Evitar

Açúcar refinado, Gorduras trans, alimentos processados, carne vermelha excessiva, álcool.

Dicas para Iniciar:

Consulte um nutricionista, faça mudanças graduais, leia rótulos nutricionais, cozinhe em casa, evite alimentos industrializados no supermercado. Faça a lista de supermercado com alimentos saudáveis, passe longe das gôndolas de doces, bolachas e embutidos.

1. Guacamole



Vou começar esse livro de receitas pelo guacamole por 2 razões, 1 o abacate é um dos principais alimentos anti-inflamatórios e por isso muito indicado consumi-lo com frequência, então sempre que for ao mercado compre ao menos 1 para simplesmente picar em cubinhos e colocar na salada. E a razão 2 é só porque amo guacamole mesmo.

Abacate é rico em nutrientes como:

Vitamina E: antioxidante que protege contra danos celulares.

Vitamina C: ajuda a reduzir inflamação e melhorar imunidade.

Potássio: ajuda a reduzir pressão arterial e inflamação.

Fibras: ajudam a regular o trânsito intestinal e reduzir inflamação.

Ácidos graxos monoinsaturados (AGMI): reduzem inflamação e melhoram saúde cardiovascular.

Polifenóis: antioxidantes que combatem radicais livres. **Carotenoides:** antioxidantes que protegem contra danos celulares.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 3-4 abacates maduros
2. 1/2 limão espremido
3. 1/2 cebola picada finamente
4. 1 tomate bem maduro picado
5. 2 dentes de alho picados (opcional)
6. 1/2 colher de sopa de coentro fresco picado
7. Sal e pimenta a gosto
8. 1 colher de sopa de azeite (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Corte os abacates ao meio e retire o caroço.
2. Em uma tigela, amasse os abacates com um garfo até obter uma consistência suave.
3. Adicione o suco de limão, cebola, tomate, alho e coentro. Misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Adicione o azeite, se desejar, para dar um toque de sabor.
6. Misture novamente e sirva.

DICAS:

1. Escolha abacates maduros para uma textura suave.
2. Não amasse demais, pois o guacamole pode ficar muito líquido.
3. Adicione ingredientes como pimentão picado ou queijo fresco para variar o sabor.
4. Sirva com tortilhas, chips de milho ou como acompanhamento para pratos mexicanos, por exemplo.

VARIAÇÕES:

1. Guacamole com pimentão: adicione 1 pimentão picado.
2. Guacamole com queijo: adicione 1-2 colheres de queijo fresco ralado.
3. Guacamole picante: adicione 1-2 pimentas jalapeño picadas.
4. Guacamole com gergelim: adicione 1 colher de sopa de gergelim torrado.

2. Tilápia ao molho de cogumelos e espinafre



Este prato é tão simples quanto sofisticado. Você pode trocar a tilápia por qualquer outro peixe que você prefira. Eu gosto muito de fazê-lo no jantar pois aconchega com leveza. Você pode deixá-lo ainda mais sofisticado se acrescentar amêndoas em lascas e tomate salpicado no alho. Dica: Consumir peixe ao menos 2 vezes por semana. Cogumelos contêm propriedades antioxidantes, espinafre é rico em vitamina A e ferro.

O peixe contém excelente fonte de nutrientes anti-inflamatórios:

Ômega-3: Ácidos graxos poliinsaturados (EPA e DHA) que reduzem inflamação e melhoram saúde cardiovascular.

Proteínas: Rico em proteínas de alta qualidade, que ajudam a reparar tecidos danificados, Vitamina D: Importante para regulação imunológica e redução da inflamação.

Selênio: Antioxidante que protege contra danos celulares, **Glutamina:** Aminoácido que ajuda a reduzir inflamação intestinal.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 filés de tilápia (salmão, robalo...)
2. 1 xícara de cogumelos (champignon ou shiitake) fatiados
3. 2 xícaras de espinafre fresco
4. 2 colheres de sopa de azeite
5. 1 colher de sopa de manteiga
6. 2 dentes de alho picados
7. 1/2 colher de sopa de suco de limão
8. Sal e pimenta a gosto
9. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Preparar o peixe: Tempere os filés com sal e pimenta.
2. Cozinhar o peixe: Em uma frigideira, aqueça o azeite e cozinhe os filés por 3-4 minutos de cada lado.
3. Preparar os cogumelos: Em outra frigideira, aqueça a manteiga e cozinhe os cogumelos até ficarem macios.
4. Adicionar alho e espinafre: Adicione o alho picado e o espinafre à frigideira com os cogumelos. Cozinhe até o espinafre murchar.
5. Montar o prato: Coloque o peixe em um prato, cubra com os cogumelos e espinafre.
6. Finalizar: Regue com suco de limão e decore com coentro fresco picado, se desejar.

VARIAÇÕES:

1. Adicione vinho branco ou caldo de peixe para dar mais sabor.
2. Use diferentes tipos de peixe ou cogumelos.
3. Adicione queijo parmesão ralado.
4. Sirva com arroz, quinoa ou legumes.

3. Sopa de lentilha com legumes



Uma sopinha deliciosa de lentilhas vai bem em qualquer ocasião. Seja como um jantarzinho leve em uma noite de frio ou uma entradinha reconfortante, esta receita aquece corações. Essa é uma receita pra você fazer com os legumes que você tem na sua geladeira, aliás, legumes, verduras, frutas e feijões de todo tipo devem estar sempre na sua dispensa e geladeira. Pode usar a criatividade e seguir esse passo a passo que vai dar certo.

A lentilha possui propriedades anti-inflamatórias como:

Polifenóis: Flavonoides, fenólicos e saponinas ajudam a reduzir a inflamação.

Fibras: A alta concentração de fibras solúveis e insolúveis ajuda a regular o trânsito intestinal e reduzir inflamação.

Antioxidantes: Vitamina E, vitamina C e beta-caroteno combatem radicais livres.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de lentilhas verdes ou marrons
2. 4 xícaras de água
3. 1 cebola picada
4. 3 dentes de alho picados
5. 2 cenouras picadas
6. 2 batatas picadas
7. 1 abobrinha picada
8. 1 pimentão verde picado
9. 1 tomate picado (opcional)
10. 1 colher de sopa de azeite
11. Sal e pimenta a gosto
12. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Lave as lentilhas e deixe de molho por 30 minutos.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione os legumes (cenouras, batatas, abobrinha, pimentão) e cozinhe por 5 minutos.
4. Adicione as lentilhas escorridas, água, sal e pimenta.
5. Cozinhe por 30-40 minutos ou até as lentilhas estarem macias.
6. Adicione o tomate picado (se usar) e cozinhe por mais 10 minutos.
7. Sirva quente, decorado com coentro fresco picado (se desejar).

VARIAÇÕES:

1. Adicione outros legumes (ervilhas, abobrinha japonesa, brócolis).
2. Use caldo de carne ou vegetal em vez de água.
3. Adicione especiarias (cominho, cúrcuma, pimenta caiena).
4. Sirva com arroz, pão ou salada.

DICAS:

1. Use lentilhas verdes para uma textura mais suave.
2. Cozinhe os legumes até ficarem macios.
3. Ajuste o tempero ao gosto.
4. Congele a sopa para consumo posterior.

4. Ensopado Mediterrâneo



Para os amantes de carnes, aqui vai uma receita deliciosa e muito saborosa que eu gosto de preparar nos almoços de família de um dia frio. Apesar da carne vermelha não ser um alimento anti-inflamatório em si, a forma como é preparada e os ingredientes que compõem são todos frescos e naturais.

Esta receita, portanto, é rica em fibras, possui fontes de Vitaminas, A, C, K, ajuda a reduzir colesterol e controlar diabetes e também a saúde cardiovascular.

A minha dica para o consumo de carne vermelha é que se atente à procedência da carne e que se consuma em média 1 vez por semana.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 500g de carne (frango, cordeiro ou boi), cortada em pedaços
2. 2 cebolas picadas
3. 3 dentes de alho picados

4. 2 cenouras picadas
5. 2 batatas picadas
6. 1 abobrinha picada
7. 1 pimentão verde picado
8. 1 lata de tomate pelado (400g)
9. 1 xícara de vinho branco
10. 1 xícara de caldo de carne
11. 2 colheres de sopa de azeite
12. 1 colher de sopa de orégano
13. 1 colher de sopa de tomilho
14. Sal e pimenta a gosto
15. Queijo feta (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande.
2. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
3. Adicione a carne e cozinhe até dourar.
4. Adicione as cenouras, batatas, abobrinha e pimentão. Cozinhe por 5 minutos.
5. Adicione o tomate, vinho, caldo, orégano, tomilho, sal e pimenta.
6. Cozinhe em fogo baixo por 30-40 minutos ou até a carne estar macia.
7. Sirva quente, polvilhado com queijo feta (se desejar).

VARIAÇÕES:

1. Adicione azeitonas pretas ou verdes.
2. Use lentilhas ou grão-de-bico para uma opção vegetariana.
3. Adicione pimenta calabresa para um toque picante.
4. Sirva com arroz, quinoa ou pão mediterrâneo.

DICAS

1. Use ingredientes frescos.
2. Ajuste o tempero ao gosto.
3. Sirva com uma salada mediterrânea.
4. Congele para consumo posterior.

5. Toffu e Grão-De-Bico ao Curry vermelho Tailandês



Uma das cozinhas mais saborosas na minha opinião é a tailandesa, e é cheia de temperos anti-inflamatórios. Essa receita com arroz de jasmim, é uma explosão de sentidos, sabores e aromas.

Grão-de-bico contem as seguintes propriedades anti-inflamatórias:

Polifenóis: Flavonoides, fenólicos e saponinas ajudam a reduzir a inflamação,

Fibras: A alta concentração de fibras solúveis e insolúveis ajuda a regular o trânsito intestinal e reduzir inflamação.

Antioxidantes: Vitamina E, vitamina C e beta-caroteno combatem radicais livres.

Fitoquímicos: Isoflavonas, como a genisteína, têm efeitos anti-inflamatórios.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de grão-de-bico cozido
2. 1/2 xícara de tofu cortado em cubos
3. 2 colheres de sopa de óleo de coco
4. 1 cebola picada
5. 2 dentes de alho picados
6. 1 colher de sopa de pasta de curry vermelho tailandês
7. 2 colheres de sopa de leite de coco
8. 1 colher de sopa de molho de peixe (opcional)
9. 1 colher de sopa de açúcar de palma
10. Sal e pimenta a gosto
11. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo de coco em uma panela.
2. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
3. Adicione a pasta de curry e cozinhe por 1 minuto.
4. Adicione o tofu e cozinhe até dourar.
5. Adicione o grão-de-bico, leite de coco, molho de peixe (se usar) e açúcar de palma.
6. Cozinhe por 5-7 minutos ou até o molho engrossar.
7. Tempere com sal e pimenta.
8. Sirva quente, decorado com coentro fresco picado (se desejar).

VARIAÇÕES

1. Adicione frutas secas (como damasco ou ameixa).
2. Use grão-de-bico preto ou vermelho.
3. Adicione pimenta tailandesa para um toque picante.
4. Sirva com arroz jasmim ou noodles.

DICAS

1. Use pasta de curry vermelho tailandês autêntica.
2. Ajuste o nível de picância ao gosto.
3. Sirva com uma salada tailandesa.
4. Conserva na geladeira por até 3 dias.

6. Salada de Quinoa com Grão-De-Bico



As saladas caprichadas podem inclusive substituir refeições. Eu gosto de começar comendo a salada e depois repito no lugar sobremesa de tanto que gosto. Essa receita é uma dessas que podem tranquilamente ser o prato principal no almoço ou jantar, é como fazer um detox delicioso.

Quinoa contém os seguintes componentes anti-inflamatórios:

Fenólicos: Ácidos fenólicos, flavonoides e saponinas reduzem inflamação.

Antioxidantes: Vitamina E, vitamina C e beta-caroteno combatem radicais livres.

Minerais: Magnésio, potássio e zinco ajudam a reduzir inflamação.

Fibras: solúveis e insolúveis regulam o trânsito intestinal.

Quinoa preta: Maior concentração de antioxidantes.

Quinoa vermelha: Rica em fenólicos. Quinoa branca: Boa fonte de fibras.

Receita:

INGREDIENTES:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 abacate picado
- 1 cebola roxa picada
- 1/4 xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Misture a quinoa, grão-de-bico, abacate e cebola.
2. Em uma tigela separada, misture o azeite e suco de limão.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture.
4. Tempere com sal e pimenta.

DICAS:

1. Consuma regularmente para reduzir inflamação.
2. Ajuste os temperos ao gosto.
3. Use ingredientes frescos.

7. Frango grelhado com gengibre e limão



Acho que uma das coisas mais sem graça de comer é peito de frango, mas não este. Esta receita é para aqueles dias que você não quer pensar muito mas ainda assim não abre mão de apreciar uma boa comida. Além do que o frango é um ótimo aliado para o emagrecimento pois alimenta os músculos, sacia a fome e tem baixa caloria.

Gengibre: Inibe a produção de prostaglandinas, responsáveis pela inflamação. Contém compostos como **gingerol e shogaol**, com efeitos anti-inflamatórios, ajuda a reduzir dor e inflamação em condições como artrite e fibromialgia.

Limão: Rico em **vitamina C**, antioxidante que combate radicais livres.

Acido cítrico: ajuda a reduzir inflamação e melhorar saúde intestinal.

Flavonoides presentes no limão têm efeitos anti-inflamatórios.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 peitos de frango sem pele
2. 2 colheres de sopa de azeite
3. 1 colher de sopa de gengibre fresco picado
4. 2 colheres de sopa de suco de limão
5. 2 dentes de alho picados
6. 1 colher de sopa de orégano
7. Sal e pimenta a gosto
8. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça a grelha.
2. Misture azeite, gengibre, suco de limão, alho e orégano.
3. Tempere o frango com a mistura.
4. Grelhe por 5-6 minutos de cada lado.
5. Sirva quente, decorado com coentro.

VARIAÇÕES:

1. Adicione cebola caramelizada.
2. Use frango orgânico.
3. Substitua o limão por vinagre de maçã.
4. Adicione ervas frescas (coentro, salsa).
5. Sirva com quinoa ou arroz integral.

8. Moqueca de peixe light



Eu não sei você mas eu amo de paixão moqueca de peixe, de camarão de tudo, aliás amo a cozinha baiana. Tantos sabores, texturas, temperos, cheiros ai... bom quero te dar a minha receita anti-inflamatória da moqueca de peixe que, essa você pode comer todo dia se quiser, é sem restrições.

Alho: Contém compostos **sulfurados (allicina, dialil dissulfeto)** que inibem a produção de prostaglandinas, responsáveis pela inflamação, possui **antioxidantes** que combatem radicais livres e reduzem danos celulares, inibe a ativação de células inflamatórias (macrófagos, neutrófilos).

Coco: Acido láurico: inibe a produção de prostaglandinas inflamatórias.

Acido cáprico: reduz inflamação e dor, acido cáprico de médio cadeia (MCT): combate bactérias e fungos.

Vitamina E: antioxidante que protege células, polifenóis: antioxidantes que reduzem inflamação.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 500g de peixe branco (robalo, garoupa ou dourada)
2. 2 colheres de sopa de azeite
3. 1 cebola picada
4. 2 dentes de alho picados
5. 1 colher de sopa de gengibre fresco picado
6. 1 pimentão verde picado
7. 1/2 xícara de coco ralado
8. 2 xícaras de caldo de peixe (caseiro ou industrial)
9. 1 colher de sopa de suco de limão
10. Sal e pimenta a gosto
11. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com sal e pimenta.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, alho e gengibre.
3. Adicione o pimentão e cozinhe até ficar macio.
4. Adicione o peixe e cozinhe por 2 minutos.
5. Adicione o caldo de peixe, coco ralado e suco de limão.
6. Cozinhe por 10-15 minutos ou até o peixe estar cozido.
7. Sirva quente, decorado com coentro.

VARIAÇÕES:

1. Adicione cebola caramelizada.
2. Use peixe orgânico.
3. Substitua o coco por leite de coco.
4. Adicione ervas frescas (coentro, salsa).
5. Sirva com arroz integral ou quinoa.

9. Torta de atum



Uma ótima pedida para uma boquinha no fim da tarde ou jantar com uma saladinha bem fresquinha é essa torta de atum. Cheia de ingredientes saborosos que combatem a inflamação no corpo com sabor e aroma que comprovam que você pode sim ter uma alimentação saudável e deliciosa ao mesmo tempo.

Atum: Ômega-3 (EPA e DHA): reduzem produção de prostaglandinas inflamatórias.

Antioxidantes (vitamina E, selênio, flavonoides): combatem radicais livres, proteínas anti-inflamatórias (albumina, globulina).

Ácido eicosapentaenóico (EPA): inibe inflamação.

Ácido docosahexaenóico (DHA): reduz inflamação cerebral.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 lata de atum (120g) - rico em ômega-3
2. 1 xícara de cebola picada - antioxidante
3. 2 dentes de alho picados - anti-inflamatório
4. 1/2 xícara de azeite - antioxidante
5. 2 colheres de sopa de gengibre fresco picado - anti-inflamatório
6. 1 colher de sopa de suco de limão - antioxidante
7. 1/2 colher de chá de sal
8. 1/4 colher de chá de pimenta preta
9. 1 xícara de queijo cottage - antioxidante
10. 1 xícara de farinha integral - fibras
11. 1/2 xícara de coco ralado - anti-inflamatório

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture o atum, cebola, alho, gengibre, suco de limão, sal e pimenta.
3. Em uma tigela separada, misture o queijo cottage, farinha integral e coco ralado.
4. Adicione a mistura de queijo à mistura de atum.
5. Coloque a mistura em uma forma untada com azeite.
6. Asse por 30-40 minutos ou até dourar.
7. Sirva quente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione ervas frescas (coentro, salsa).
2. Substitua o queijo cottage por iogurte natural.
3. Use atum fresco ao invés de enlatado.
4. Adicione cebola caramelizada.

10. Omelete com espinafre e nozes



Ovos são um dos alimentos mais completos que existem. Na minha modesta opinião, tudo que é feito com ovo é delicioso. Essa omelete é super nutritiva e vai saciar a sua fome por toda manhã ou pode ser um jantarzinho aconchegante, e como é de baixa caloria é uma excelente opção para emagrecer com saúde.

Ovo possui várias propriedades anti-inflamatórias naturais, incluindo:

Lisozima: Enzima que combate bactérias e reduz inflamação.

Cisteína: Aminoácido que ajuda a reduzir a inflamação.

Vitamina D: Antioxidante que regula a resposta inflamatória.

Ômega-3: Ácidos graxos poliinsaturados que reduzem a inflamação.

Antioxidantes (vitamina E, selênio): Combatem radicais livres.

Cúrcuma inibe a produção de prostaglandinas inflamatórias.

Reduz a liberação de citocinas inflamatórias.

Inibe a atividade da enzima COX-2. Antioxidante natural.

Anti-inflamatório não esteroide.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 ovos
2. 1 xícara de espinafre fresco picado
3. 1/2 xícara de nozes picadas (amendoim, castanha ou noz-pecã)
4. 1 colher de sopa de azeite
5. 1 colher de chá de sal
6. 1/2 colher de chá de pimenta preta
7. 1/2 colher de chá de curcuma em pó
8. 1 colher de chá de alho picado (opcional)
9. Queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione sal, pimenta, curcuma e alho picado (se usar).
3. Aqueça o azeite em uma frigideira.
4. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar.
5. Despeje a mistura de ovos sobre o espinafre.
6. Espalhe as nozes picadas.
7. Cozinhe até os ovos começarem a firmar.
8. Dobre a omelete ao meio.
9. Sirva quente com queijo ralado (se desejar).

DICAS:

1. Use espinafre fresco para melhor sabor.
2. Ajuste o tempero conforme preferência.
3. Adicione outras especiarias, como cúrcuma, gengibre ou pimenta caiena.
4. Sirva com salada ou pão integral.

VARIAÇÕES

1. Adicione cebola picada.
2. Use sementes de abóbora em vez de nozes.
3. Substitua o queijo por tofu.
4. Adicione um pouco de suco de limão.

11. Iogurte com aveia, frutas vermelhas e castanha



Essa receita é uma deliciosa opção para um café da manhã ou lanche da tarde, além do mais é importante para a saúde do intestino e conseqüentemente para a desinflamação, consumirmos diariamente probióticos e essa é certamente uma das maneiras mais saborosas de fazer isso.

Além do iogurte, outro alimento que recomendo ingerir diariamente são os oleaginosos como castanhas, nozes e amêndoas.

Iogurte:

Probióticos (Lactobacillus e Bifidobacterium): Reduzem inflamações no trato gastrointestinal.

Proteínas (caseína e whey): Inibem a produção de citocinas inflamatórias.

Ácido linoléico conjugado (CLA): Reduz inflamações e melhora saúde cardiovascular. Vitaminas (D, E e B12).

Minerais (cálcio, magnésio e potássio): Antioxidantes naturais.

Castanha:

Ácido oleico: reduz inflamação e melhora saúde cardiovascular.

Ácido linoléico: combate inflamação e oxidação.

Vitamina E: antioxidante natural que protege células.

Magnésio: reduz inflamação e relaxa músculos.

Potássio: ajuda a controlar pressão arterial.

Fitoquímicos (flavonoides, fenólicos): antioxidantes naturais.

Ômega-3: reduz inflamação e melhora saúde cerebral.

Receita:**INGREDIENTES:**

1. 1 xícara de iogurte natural (sem açúcar)
2. 2 colheres de sopa de aveia
3. 1/2 xícara de frutas vermelhas (mirtilo, morango, framboesa)
4. 1/4 xícara de castanha picada
5. 1 colher de chá de mel (opcional)
6. 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Misture o iogurte e a aveia em uma tigela.
2. Adicione as frutas vermelhas e a castanha picada.
3. Se desejar, adicione o mel e a canela.
4. Misture bem.
5. Sirva imediatamente ou refrigere por até 2 horas.

VARIAÇÕES:

1. Adicione outras frutas (banana, maçã, abacate).
2. Use castanha-do-Pará ou amendoim.
3. Substitua o mel por stevia ou xilitol.
4. Adicione um pouco de suco de limão.
5. Decore com folhas de hortelã.

DICAS:

2. Escolha iogurte com baixo teor de açúcar.
3. Use frutas frescas e orgânicas.

12. Torrada com abacate e ovo mexido



Essa receita é muito comum encontrar nos cafés dos EUA, eu acho tão prática e deliciosa que precisava colocar ela aqui nesse livro, se você não conhece ainda, vai adorar. Todos os ingredientes aqui já comentei sobre suas propriedades anti-inflamatórias separadamente, então vou apenas dar uma noção geral do prato como um todo.

Benefícios nutricionais:

Rico em proteínas e gorduras saudáveis.

Fonte de fibras e antioxidantes.

Ajuda a reduzir colesterol.

Fortalece sistema imunológico.

Ajuda a saúde digestiva e cardiovascular.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 2 fatias de pão integral
2. 1 abacate maduro
3. 2 ovos
4. Sal e pimenta a gosto
5. 1 colher de sopa de azeite
6. 1 limão (opcional)
7. Ervas frescas (coentro, manjericão) para decorar
8. Queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Toste as fatias de pão até ficarem crocantes.
2. Corte o abacate ao meio, retire o caroço e amasse.
3. Espalhe o abacate sobre as fatias de pão.
4. Bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta.
5. Cozinhe os ovos em uma frigideira com azeite até ficarem mexidos.
6. Coloque os ovos sobre o abacate.
7. Adicione queijo ralado (se desejar).
8. Tempere com suco de limão e decore com ervas frescas.
9. Sirva imediatamente.

VARIAÇÕES:

1. Coloque fatias de tomate ou pimentão.
2. Use pão de centeio ou quinoa.
3. Espalhe hummus ou tahine.
4. Adicione cebola picada ou alho.

DICAS:

1. Escolha abacates maduros.
2. Use ovos frescos.
3. Ajuste o tempero conforme preferência.
4. Experimente diferentes tipos de queijo.
5. Consuma imediatamente para aproveitar os nutrientes.

13. Smoothie de frutas vermelhas com chia e leite de amendoim



Eu acho que vale dar uma opção de uma bebida que vale por uma refeição, eu gosto de tomar no meio da tarde quando bate aquela fominha e preciso fazer algo rápido, nutritivo e geladinho de preferência.

Frutas Vermelhas:

Morango: Rico em vitamina C, antocianinas e ácido salicílico, ajuda a reduzir inflamações e melhorar saúde cardiovascular.

Mirtilo: Contém antocianinas, que ajudam a reduzir inflamações e melhorar memória e visão.

Framboesa: Rica em ácido elágico, vitamina C e antocianinas, ajuda a reduzir inflamações e prevenir doenças crônicas.

Cereja: Contém antocianinas e ácido úrico, que ajudam a reduzir inflamações e melhorar saúde articular.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, mirtilo, framboesa, cereja)
2. 1/2 xícara de leite de amendoim
3. 1 colher de sopa de chia
4. 1 colher de sopa de mel (opcional)
5. 1/2 colher de sopa de suco de limão
6. Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave.
3. Ajuste o adoçamento com mel, se necessário.
4. Sirva imediatamente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione uma colher de sopa de proteína em pó.
2. Use leite de coco ou leite integral.
3. Adicione uma pitada de canela ou baunilha.
4. Use frutas frescas, se preferir.

DICAS:

1. Escolha frutas congeladas para melhor consistência.
2. Ajuste a quantidade de mel conforme preferência.
3. Consuma imediatamente para aproveitar os nutrientes.
4. Experimente diferentes combinações de frutas.

14. Leite de amendoim



Eu vou passar a receita do leite de amendoim separadamente pois acredito que vale a receita. O leite de amendoim é rico em proteínas, fonte de fibras, baixo teor calórico, não contém lactose, contém vitaminas E e B. Substituir o leite animal por vegetal é um dos hábitos alimentares importantes para se adquirir quando se quer adotar uma alimentação anti-inflamatória.

Leite de amendoim:

Vitamina E: Antioxidante que protege contra danos celulares e inflamações.

Flavonoides: Inibem a produção de citocinas pró-inflamatórias.

Fenólicos: Reduzem a inflamação e melhoram saúde cardiovascular.

Ácidos graxos ômega-6: Regulam a resposta inflamatória.

Arginina: Aminoácido que ajuda a reduzir inflamações.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de amendoins cru
2. 2 xícaras de água
3. 1 colher de sopa de adoçante (opcional: mel, xilitol ou stevia)
4. 1/2 colher de sopa de sal (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os amendoins e deixe-os de molho em água por pelo menos 8 horas.
2. Escorra e lave novamente.
3. Coloque os amendoins no liquidificador com 2 xícaras de água.
4. Bata até obter uma mistura suave.
5. Coe a mistura com um pano limpo ou uma bolsa de nutrição.
6. Adicione adoçante e sal, se desejar.
7. Misture bem.
8. Armazene na geladeira por até 3 dias.

VARIAÇÕES:

1. Leite de amendoim com chocolate: adicione 2 colheres de sopa de cacau em pó.
2. Leite de amendoim com café: adicione 1 colher de sopa de café instantâneo.
3. Leite de amendoim com frutas: adicione purê de frutas (banana, manga, etc.).

DICAS:

1. Use amendoins orgânicos.
2. Ajuste a proporção de amendoins e água conforme preferência.
3. Adicione sabores: baunilha, canela ou chocolate.
4. Use como substituto de leite em receitas.
5. Consuma dentro de 3 dias para evitar fermentação.

15. Espaguete com vegetais



Esse espaguete é simples, rápido e gostoso, aquela comidinha confortável que vale por um abraço, mas este é a versão anti-inflamatória dos espaguetes da mama. Sempre a minha dica para tudo o que leva farinha branca é substituir por farinha integral. Isso ajuda muito a desinflamar o corpo pois torna mais lenta a absorção do carboidrato, evitando os picos de insulina que podem causar inflamação.

O brócolis e a couve-flor possuem propriedades anti-inflamatórias poderosas, graças aos compostos bioativos presentes nessas verduras crucíferas. Aqui estão alguns dos principais benefícios:

Sulforafano: Inibe a produção de citocinas pró-inflamatórias. Glucorafanina: Antioxidante que reduz inflamações.

Vitamina C: Antioxidante que protege contra danos celulares.

Vitamina K: Ajuda a reduzir inflamações e melhorar saúde óssea.

Flavonoides: Inibem a produção de prostaglandinas pró-inflamatórias.

Índoles: Reduzem inflamações e melhoram saúde celular.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 200g de macarrão integral
2. 2 xícaras de brócolis picado
3. 1 xícara de couve-flor picada
4. 2 dentes de alho picados
5. 1/2 xícara de molho de tomate caseiro ou industrial
6. 1/4 xícara de azeite
7. 1 colher de sopa de orégano
8. Sal e pimenta-do-reino a gosto
9. Queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o macarrão integral conforme instruções da embalagem.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e cozinhe o alho até dourar.
3. Adicione o brócolis e couve-flor, cozinhando até ficarem macios.
4. Adicione o molho de tomate, orégano, sal e pimenta-do-reino.
5. Misture o macarrão cozido com o molho de brócolis e couve-flor.
6. Polvilhe com queijo parmesão, se desejar.
7. Sirva quente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione frango grelhado ou peixe para aumentar proteínas.
2. Adicione ervas frescas (coentro, manjericão).
3. Use óleo de coco em vez de azeite.

16. Risoto de cogumelos



Risoto de cogumelos é pra quando você quiser arrasar, é uma explosão de sabores e aromas. Os ingredientes dessa receita são anti-inflamatórios, então, pode repetir.

Cogumelos: Os cogumelos possuem propriedades anti-inflamatórias poderosas, graças aos compostos bioativos presentes nestes organismos.

Glucanos: Estimulam o sistema imunológico e reduzem inflamações.

Polissacarídeos: Inibem a produção de citocinas pró-inflamatórias.

Flavonoides: Antioxidantes que reduzem inflamações.

Terpenos: Anti-inflamatórios naturais.

Lectinas: Inibem a adesão de células inflamatórias.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de arroz arbóreo integral
2. 2 xícaras de cogumelos (shiitake, reishi, ou cogumelo-do-sol)
3. 2 colheres de sopa de azeite
4. 1 cebola picada
5. 2 dentes de alho picados
6. 1 xícara de vinho branco (opcional)
7. 2 xícaras de caldo de vegetais
8. 1 colher de sopa de curcuma
9. 1 colher de sopa de gengibre ralado
10. Sal e pimenta-do-reino a gosto
11. Queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz arbóreo integral conforme instruções.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e cozinhe a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios.
4. Adicione o vinho branco (se usar) e cozinhe até evaporar.
5. Adicione o caldo de vegetais, curcuma e gengibre.
6. Misture o arroz cozido com a mistura de cogumelos.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
8. Polvilhe com queijo parmesão (se desejar).
9. Sirva quente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione frango grelhado ou peixe.
2. Substitua o vinho branco por suco de limão.
3. Adicione ervas frescas (coentro, orégano).
4. Use óleo de coco em vez de azeite.

17. Sanduiche de salmão defumado



Esse sanduiche é simplesmente tudo de bom. Uma delícia, tem o sabor do mar, cheio de propriedades anti-inflamatórias em todos os ingredientes:

Salmão defumado é Rico em: Ômega-3 (EPA e DHA), reduz inflamações.

Pão integral: Rico em fibras, antioxidantes e vitaminas.

Alface: Rica em antioxidantes (vitamina C e E) e flavonoides.

Limão: Suco de limão contém flavonoides anti-inflamatórios.

Cebola: Contém quercetina, um antioxidante anti-inflamatório.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 fatias de pão integral
2. 120g de salmão defumado
3. 1/4 xícara de creme de queijo (opcional)
4. 1/4 xícara de cebola picada
5. 1/4 xícara de alface picada
6. 1 colher de sopa de suco de limão
7. Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Unte o pão com azeite.
2. Espalhe o creme de queijo (se usar).
3. Coloque o salmão defumado.
4. Adicione cebola e alface.
5. Tempere com suco de limão.
6. Sirva imediatamente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione tomate ou pepino.
2. Substitua o creme de queijo por iogurte natural.
3. Use pão de centeio.
4. Adicione ervas frescas (coentro, dill).
5. Sirva com salada ou batata doce.

18. Baião de dois com legumes



Aqui está uma versão anti-inflamatória dessa deliciosa receita brasileira. Nós brasileiros sabemos que arroz e feijão todo dia faz um bem danado, mas de vez em quando é bom variar a receita, essa daqui é um caoricho e como todos os ingredientes já foram citados separadamente sobre suas propriedades anti-inflamatórias, vou somente dar uma revisada abaixo.

Arroz integral: rico em fibras.

Feijão preto: rico em antioxidantes.

Brócolis e couve-flor: ricos em antioxidantes e fibras.

Cúrcuma: reduz inflamações.

Peixe (salmão ou tilápia): rico em ômega-3.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de arroz integral
2. 1 xícara de feijão preto
3. 2 colheres de sopa de azeite
4. 1 cebola picada
5. 2 dentes de alho picados
6. 1 xícara de brócolis picado
7. 1 xícara de couve-flor picada
8. 1 colher de sopa de cúrcuma
9. Sal e pimenta-do-reino a gosto
10. 2 filés de peixe (salmão ou tilápia) (opcional)

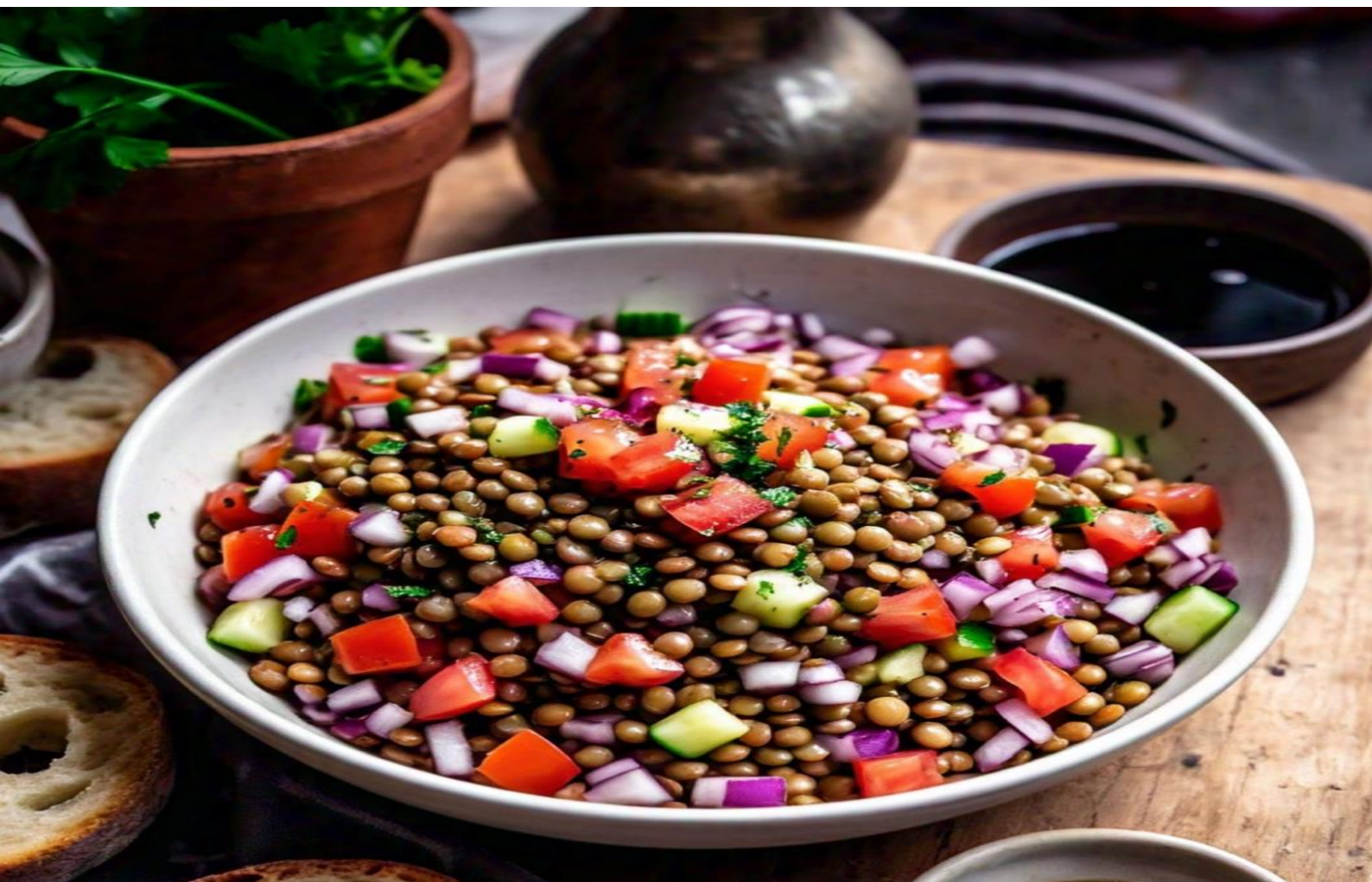
MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz integral e o feijão preto separadamente.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e cozinhe a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione o brócolis e a couve-flor e cozinhe até ficarem macios.
4. Misture o arroz e o feijão cozidos com os legumes.
5. Adicione a cúrcuma e tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Se desejar, adicione os filés de peixe grelhados por cima.

VARIAÇÕES:

1. Adicione cogumelos (reishi ou shiitake).
2. Substitua o peixe por frango grelhado.
3. Adicione suco de limão.
4. Use ervas frescas (coentro, orégano).

19. Salada de lentilha



Essa receita simples e muito versátil é muito nutritiva e saborosa além de deliciosa, é uma excelente opção para um jantarzinho leve eu gosto de servi-la com um frango grelhado ou peixinho assado hummm fica linda no prato e alimenta com baixa caloria, ou seja é tudo de bom. Eu fiz no ano novo e foi um sucesso.

Lentilha contém as seguintes propriedades anti-inflamatórias:

Polifenóis: Flavonoides, fenólicos e ácidos hidroxicinâmicos, que ajudam a reduzir a inflamação.

Fibras: Solúveis e insolúveis, que ajudam a regular o trânsito intestinal e reduzir a inflamação.

Proteínas: aminoácidos como a lisina, que ajudam a reduzir a inflamação. **Minerais:** Potássio, magnésio e manganês, essenciais para a saúde celular.

Tomate: rico em vitamina C e licopeno.

Pepino: hidratação e antioxidantes.

Cebola roxa: antioxidantes e fibras.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 1 xícara de lentilhas cozidas
2. 1 tomate picado em cubos pequenos
3. 1 pepino picado em cubos pequenos
4. 1/2 cebola roxa picada em cubos pequenos
5. 2 colheres de sopa de azeite
6. 1 colher de sopa de suco de limão
7. Sal e pimenta-do-reino a gosto
8. Coentro fresco picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe as lentilhas até ficarem macias.
2. Em uma tigela, misture as lentilhas cozidas com tomate, pepino e cebola.
3. Em um recipiente separado, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
5. Decore com coentro fresco picado, se desejar.
6. Sirva imediatamente.

VARIAÇÕES:

1. Adicione queijo feta ou parmesão ralado.
2. Incorporar ervas frescas (orégano, manjericão).
3. Substituir azeite por óleo de oliva.
4. Adicionar nozes ou sementes (amendoim, girassol).

DICAS:

1. Consuma dentro de 24 horas.
2. Ajuste temperos conforme preferência.

20. Peras cozidas no vinho branco



Quando você quiser arrasar na sobremesa, faça essas peras. Não tem quem não elogie. É uma receita simples de fazer mas sofisticada no sabor complexo dessa delicada fruta, com o vinho e cravo da Índia.

Pera contém as seguintes propriedades anti-inflamatórias:

Polifenóis: A pera contém uma variedade de polifenóis, incluindo flavonoides, fenólicos e ácidos hidroxicinâmicos, que têm propriedades anti-inflamatórias.

Fibras: A pera é rica em fibras solúveis e insolúveis, que podem ajudar a reduzir a inflamação no trato gastrointestinal.

Vitamina C: A pera é uma boa fonte de vitamina C, que é um antioxidante que pode ajudar a reduzir a inflamação.

Potássio: A pera é rica em potássio, um mineral que pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 peras maduras (variedade Bartlett ou Anjou)
2. 1 xícara de vinho branco seco (Chardonnay ou Sauvignon Blanc)
3. 1/4 xícara de mel
4. 2, 3 cravos-da-índia

MODO DE PREPARO:

1. Lave as peras e retire os cabinhos, você pode cortá-las ao meio ou não.
2. Em uma panela grande, misture o vinho branco, mel e cravo-da-índia.
3. Adicione as peras à panela e cozinhe em fogo médio por cerca de 20-25 minutos, ou até que as peras estejam macias.
4. Retire as peras da panela e reserve o líquido.
5. Reduza o líquido em fogo baixo por cerca de 10-15 minutos, ou até que ele tenha engrossado ligeiramente.
6. Sirva as peras cozidas com o líquido reduzido por cima.

DICAS:

1. Use peras maduras para obter o melhor sabor e textura.
2. Ajuste a quantidade de mel e especiarias de acordo com o seu gosto.
3. Sirva as peras cozidas como sobremesa ou como acompanhamento para carnes ou queijos.
4. Experimente adicionar outras especiarias, como noz-moscada ou cardamomo, para variar o sabor.

21. Torta de frutas vermelhas



Essa torta é fácil e rápida de fazer em relação às outras receitas que conheço mas não deixa de ser um pouco trabalhosas, por isso eu costumo dizer que é uma receita pra fazer quando se está inspirado a fazer algo realmente incrível.

Receita:

INGREDIENTES PARA A MASSA:

1. 2 xícaras de farinha de trigo
2. 1/2 xícara de açúcar
3. 1/4 xícara de manteiga sem sal, gelada e cortada em cubos
4. 1 ovo
5. 1 colher de sopa de água gelada
6. 1/2 colher de sopa de sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

1. 2 xícaras de frutas vermelhas (morangos, mirtilos, amoras)
2. 1 xícara de pêssegos picados
3. 1 xícara de pêras picadas
4. 1/2 xícara de mel
5. 1/4 xícara de nozes picadas (amendoins ou nozes)
6. 1 colher de sopa de canela em pó
7. 1 colher de sopa de gengibre em pó (opcional)

MODO DE PREPARO:

MASSA

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o açúcar e o sal.
2. Adicione a manteiga gelada e misture até que a massa fique com uma textura de areia.
3. Adicione o ovo e a água gelada, e misture até que a massa fique homogênea.
4. Amasse a massa por cerca de 5 minutos, até que ela fique lisa e elástica.
5. Envie a massa em plástico filme e deixe-a descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos.

RECHEIO

1. Misture as frutas vermelhas, pêssegos e pêras em uma tigela.
2. Adicione o mel, nozes picadas, canela em pó e gengibre em pó (se usar).
3. Misture bem.

MONTAGEM E ASSAMENTO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Abra a massa e coloque-a em uma forma de torta.
3. Coloque o recheio sobre a massa.
4. Asse a torta por cerca de 40-45 minutos, ou até que a massa esteja dourada e o recheio esteja macio.
5. Deixe a torta esfriar antes de servir.

DICAS:

1. Use frutas frescas e orgânicas sempre que possível.
2. Sirva com um copo de chá verde ou uma xícara de café para potencializar os benefícios anti-inflamatórios.

22. Ensopado de frango com feijão branco



Essa é uma daquelas receitas rápidas, saborosas e muito nutritivas, aliás como todas aqui por isso eu amo todas essas receitinhas e quer compartilhá-las com vocês. Eu adoro esse tipo de comida, que em um só prato temos tudo o que precisamos.

Feijão branco: Polifenóis: O feijão branco contém uma variedade de polifenóis, incluindo flavonoides, fenólicos e ácidos hidroxicinâmicos, que têm propriedades anti-inflamatórias.

Fibras: O feijão branco é rico em fibras solúveis e insolúveis, que podem ajudar a reduzir a inflamação no trato gastrointestinal.

Proteínas: O feijão branco é rico em proteínas, que podem ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde geral.

Minerais: O feijão branco é rico em minerais como potássio, magnésio e manganês, que são importantes para a saúde celular e podem ajudar a reduzir a inflamação.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 500g de frango em pedaços (coxa, sobrecoxa, peito)
2. 1 xícara de feijão branco cozido
3. 2 cebolas picadas
4. 3 dentes de alho picados
5. 2 cenouras picadas
6. 1 cabeça de brócolis picada
7. 1 colher de sopa de azeite de oliva
8. 1 colher de sopa de cebolinha picada
9. Sal e pimenta a gosto
10. 1 litro de caldo de galinha orgânico

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, cozinhe o feijão branco até que esteja macio. Reserve.
2. Em outra panela, aqueça o azeite de oliva e cozinhe o frango até que esteja dourado. Reserve.
3. Na mesma panela, cozinhe as cebolas e o alho até que estejam macios.
4. Adicione as cenouras e o brócolis e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Adicione o frango cozido, o feijão branco cozido, o caldo de galinha, sal e pimenta. Misture bem.
6. Cozinhe por cerca de 20-25 minutos ou até que o ensopado esteja quente e o frango esteja cozido.
7. Sirva quente, decorado com cebolinha picada.

DICAS:

- Use frango fresco e de qualidade para obter um sabor mais intenso.
- Ajuste a quantidade de sal e pimenta de acordo com o seu gosto.
- Sirva com arroz integral para um prato completo.
- Experimente adicionar outras verduras, como abobrinha ou pimentão, para variar o sabor.

23. Enchilada de frango



Esta receita você pode também fazer com suas coberturas favoritas para essas enchiladas em camadas, rápidas e saudáveis. Gosto muito de fazer também com coentro, guacamole e jalapeños.

Receita:

INGREDIENTES:

500g de frango cozido e desfiado

1 xícara de queijo ralado (cheddar ou mussarela)

1/2 xícara de cebola picada

1/2 xícara de pimentão picado

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de molho de tomate

1 colher de sopa de orégano
Sal e pimenta a gosto
6 tortilhas de milho
Molho de enchilada (ver abaixo)

MOLHO DA ENCHILADA:

1 xícara de molho de tomate
1/2 xícara de água
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de orégano
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma panela, cozinhe a cebola e o pimentão no azeite até que estejam macios.
3. Adicione o frango desfiado, o queijo ralado, o molho de tomate, o orégano, sal e pimenta. Misture bem.
4. Em uma tigela, misture o molho de enchilada.
5. Unte uma assadeira com azeite.
6. Coloque uma tortilha em uma superfície plana e espalhe uma colher de sopa do recheio de frango no centro da tortilha.
7. Enrole a tortilha e coloque-a na assadeira. Repita com as demais tortilhas.
8. Despeje o molho de enchilada sobre as tortilhas e cubra com queijo ralado.
9. Asse por cerca de 20-25 minutos ou até que o queijo esteja derretido e borbulhante.
10. Sirva quente e aproveite!

DICAS:

- Use frango fresco e de qualidade para obter um sabor mais intenso.
- Ajuste a quantidade de molho de tomate e orégano de acordo com o seu gosto.
- Experimente adicionar outros ingredientes ao recheio de frango, como cebolinha ou pimenta jalapeño.

24. Ovos cozidos no molho de tomate e couve



Você pode fazer esses ovos cozidos com tomate com coisas que provavelmente já tem em mãos no freezer e na despensa. Para deixar esses ovos cozidos mais emocionantes, procure um molho de tomate picante e não se esqueça de um pão integral para mergulhar .

Couve: Vitamina C: A couve é rica em vitamina C, que é um antioxidante poderoso que ajuda a reduzir a inflamação.

Vitamina K: A couve é rica em vitamina K, que ajuda a reduzir a inflamação e melhorar a saúde óssea.

Flavonoides: A couve contém flavonoides, que são compostos anti-inflamatórios que ajudam a reduzir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular.

Carotenoides: A couve contém carotenoides, que são compostos anti-inflamatórios que ajudam a reduzir a inflamação e melhorar a saúde ocular.

Glucosinolatos: A couve contém glucosinolatos, que são compostos anti-inflamatórios que ajudam a reduzir a inflamação e melhorar a saúde digestiva.

Receita:

INGREDIENTES:

1. 4 ovos
2. 1 xícara de molho de tomate caseiro ou comprado
3. 1 xícara de couve picada
4. 1 cebola picada
5. 2 dentes de alho picados
6. Sal e pimenta a gosto
7. Azeite de oliva para refogar

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva até que estejam macios.
2. Adicione a couve picada e cozinhe até que esteja macia.
3. Adicione o molho de tomate e misture bem.
4. Faça 4 covas no molho de tomate e coloque um ovo em cada cova.
5. Cozinhe por cerca de 5-7 minutos ou até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Sirva quente e aproveite!

DICAS:

1. Use ovos frescos e de qualidade para obter um sabor mais intenso.
2. Ajuste a quantidade de molho de tomate e couve de acordo com o seu gosto.
3. Experimente adicionar outros ingredientes ao molho de tomate, como pimentão ou cogumelos.
4. Sirva com arroz integral ou pão para um prato completo.

24. Pimentões recheados com frango e quinoa



Esse frango ganha um toque divertido com baixo teor de carboidratos e sem glúten com esses pimentões recheados com queijo com frango e quinua. Sirva com salada para um jantar saudável e fácil de preparar.

Receita:

INGREDIENTES:

PARA O FRANGO

- 4 peitos de frango
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 xícara de pão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para fritar

PARA O PIMENTÃO

- 4 pimentões vermelhos
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 xícara de queijo ricota
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

PARA O PIMENTÃO

- 1 xícara de molho de tomate caseiro ou comprado
- 1/4 xícara de água
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

PARA O FRANGO

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o queijo parmesão e o pão ralado.
3. Em outra tigela, bata o ovo.
4. Passe os peitos de frango na farinha, depois no ovo e finalmente na mistura de queijo e pão ralado.
5. Frite os peitos de frango em azeite de oliva até que estejam dourados e cozidos.

PARA O PIMENTÃO

1. Corte os pimentões ao meio e retire as sementes.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o queijo ricota, o queijo parmesão, a cebola e o alho.
3. Recheie os pimentões com a mistura de quinoa.
4. Coloque os pimentões em uma assadeira e cubra com papel alumínio.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20-25 minutos.

PARA O PIMENTÃO

1. Misture o molho de tomate com água e tempere com sal e pimenta.

MONTAGEM

1. Coloque os peitos de frango em uma assadeira.
2. Despeje o molho de tomate sobre os peitos de frango.
3. Coloque os pimentões recheados ao lado dos peitos de frango.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10-15 minutos.
5. Sirva quente e aproveite!

DICAS:

- Use peitos de frango frescos e de qualidade para obter um sabor mais intenso.
- Ajuste a quantidade de queijo e molho de tomate de acordo com o seu gosto.
- Experimente adicionar outros ingredientes ao recheio de quinoa, como cebolinha ou pimenta.
- Sirva com arroz integral ou pão de fermentação natural para um prato completo.

Espero sinceramente que você aproveite essas receitas e que elas te sirvam de inspiração para iniciar uma alimentação mais saudável, principalmente se você sofre de dores crônicas.

A alimentação é 40% do tratamento das dores crônicas, eu recomendo fortemente que, se você está no caminho de libertação das dores, você conheça o meu treinamento de Yin Yoga ficado para quem tem fibromialgia.

FAÇA 1 AULA EXPERIMENTAL GRÁTIS

Essas aulas com movimentos simples e relaxantes vão te fazer dormir bem, recuperar movimento e ganhar flexibilidade, além de também você alcançar equilíbrio emocional através da meditação que faz parte das aulas de yoga.

São aulas simples com duração em média de 20 minutos que podem ser feitas em casa até mesmo na cama antes de acordar.

Tenho certeza de que essa nova alimentação anti-inflamatória que você irá iniciar com este livro mais as aulas de yin yoga comigo, que são focadas para quem sofre com a fibromialgia e dores crônicas, em muito menos tempo do que você imagina, irão te devolver a sua alegria de viver.

No link abaixo você pode acessar uma aula experimental, então, cline nesse link e te vejo lá do outro lado para uma aula relaxante e tranquila.

Clique abaixo para iniciar sua aula experimental



Namastê, Carla Maria Forcinetti

FAÇA 1 AULA EXPERIMENTAL GRÁTIS



clique aqui

ou acesse o link abaixo
<https://yoga30mais.com.br/aulagratis>