

Exclusivo para as participantes do
mini curso Vida sem Pílula

20 receitas para uma vida sem pílula

Preparações simples e estratégicas
para te dar suporte

Chegou o presente de que tanto falo desde que lancei o mini curso gratuito **Vida sem Pílula!**



O ebook **20 receitas para uma vida sem pílula** veio para ajudar você a usar de formas gostosas e fáceis os ingredientes de que fomos falando ao longo das nossas aulas.

São 20 preparações simples de fazer e estrategicamente escolhidas para dar suporte para o seu ciclo menstrual, seu equilíbrio hormonal, e ajudar seu corpo a se livrar dos hormônios artificiais mais depressa.

São ideias para suas principais refeições, lanches e até sobremesas!

Cada receita tem uma combinação de ingredientes que expõe os benefícios dos nutrientes, especialmente voltados para seu corpo de mulher.

E claro, com muito sabor e prazer. Afinal de contas, comer mais saudável e de acordo com o ciclo tem que ser gostoso. Nutrição vai muito além da comida!

Espero que ao preparar cada uma dessas receitas você não apenas lembre o que aprendeu no curso sobre os alimentos, como também as cozinha sempre usando um ingrediente principal: o amor próprio.

Cada quitute foi pensado para que você possa expressar seu amor pelo seu corpo, seu ciclo menstrual, e por cada uma das emoções que habitam sua mente de mulher, e que você não dependa mais do anticoncepcional!

Suco vermelho anti TPM

Preparo: 10 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

1 a 2 beterrabas pequenas

Alguns ramos de coentro

1/2 limão com casca

1 pera pequena

1/4 de funcho (bulbo de erva-doce)

2 cm de açafrão-da-terra fresco (ou uma colher de chá de cúrcuma em pó)

Modo de preparo:

Após picar a beterraba, o limão e a pera, junte-os aos outros ingredientes e coloque em uma centrífuga, batendo até formar o suco. Caso use um liquidificador, apenas acrescente 250ml de água filtrada antes de bater. A bebida deve ser ingerida logo em seguida, para que os benefícios sejam aproveitados ao máximo.

Vitamina Pura Energia

Preparo: 5 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

1 colher de nibs de cacau

1/2 xícara de frutas vermelhas: vale desde o morango, amora, framboesa, mirtilo, até a polpa de açai (puro), de acerola, de uva

1 banana

1/2 limão (com casca e sem sementes e aquele miolo branco)

1 xícara de salsa

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e está pronto para ser saboreado em casa ou no caminho pro trabalho.



Vitamina cremosa de chocolate

Preparo: 5 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

3 sementes de cacau orgânico ou uma colher de chá de nibs de cacau
1 colher de sobremesa de cacau em pó
2 castanhas-do-Pará
2 colheres de sopa de abacate
½ a 1 banana madura
300ml de água
Melado de cana a gosto

Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes em um liquidificador ou mixer até chegar na consistência desejada. Caso queira a bebida gelada, acrescente a quantidade de gelo desejada, substituindo a mesma quantidade de água (não recomendo o consumo de bebidas geladas, principalmente durante a fase antes e durante a menstruação, pois isso pode aumentar os sintomas da TPM).

Ciabatta de amêndoas e inhame

Preparo: 15 min + 50 min de crescimento | Cozimento: 1h

Serve: 10 a 15 porções

Ingredientes:

2 xícaras (250g) de farinha de amêndoa
3 colheres de chá de fermento biológico
2 colheres de chá de psilium (fibra solúvel)
2 colheres de chá de agar agar (gelatina vegetal de alga)
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de sal
farinha de arroz que baste
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de melado
2 colheres de sopa de linhaça hidratada
1/2 colher de chá de vinagre (ou suco de limão)
1 inhame
150 ml de água

Modo de preparo:

Unte com azeite e enfarinhe com farinha de arroz uma assadeira ou forminhas para tortinhas.

Para o leite de inhame, bata no liquidificador um inhame cru, descascado e picado com 100ml de água. Peneire numa peneira ou espreme com um pano. Reserve 100ml.

Numa vasilha grande misture a farinha e os outros ingredientes secos

Numa outra vasilha misture o leite de inhame aos ingredientes molhados e misture bem.

Adicione os ingredientes molhados aos secos e misture tudo com uma colher de pau.

Bata a massa com batedeira (com hélice espiralado) por 4 minutos.

Se precisar adicione o restante d'água aos poucos.

Transfira a massa para a forma.

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Deixe o pão crescer por 50 minutos num lugar quente.

Asse por 50 minutos ou até dourar.

Pincele com azeite depois de assar por 40 minutos e continue o cozimento.

Retire do forno e deixe o pão esfriar por cinco minutos na forma, depois transfira para uma grade.

Fatie somente depois que esfriou totalmente.

Congele, se quiser, fatiado.



Mingau de aveia

Preparo: 5 min | Cozimento: 15 min | Serve: 1 pessoa



Ingredientes:

1/2 xícara de aveia grossa ou laminada

1/2 xícara de amêndoas picadas

1 banana madura picada

1 colher de chá de canela picada

1 colher de sobremesa de cacau em pó

1 colher de sopa de melado de cana

1 pitada sal marinho

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, junte a aveia com água, até cobrir. Coloque em fogo baixo, com uma pitada de sal, e deixe cozinhar (se quiser, vá tirando a espuma que normalmente se forma em cima). Acrescente banana, canela, cacau e sal e deixe cozinhando de 10 a 15 minutos, até ficar na consistência desejada. Desligue o fogo e tempere com o melado e acrescente as amêndoas. Misture bem e sirva.

Dica: você pode levar o mingau para o trabalho em uma vasilha fechada, para comer como lanche da tarde, pois vai lhe dar uma boa energia extra para aguentar até o final do expediente. Para um mingau mais cremoso, use o leite de amêndoas no lugar da água.

Brownie saudável

Preparo: 5 min | Cozimento: 35 min | Serve: 10 porções

Ingredientes:

- 1 batata-doce grande
- 3 ovos batidos
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1/3 de xícara de melado de cana
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher de chá de extrato de baunilha ou 1/2 fava
- 1/4 de colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de sal

Modo de preparo:

Asse a batata-doce por cerca de meia hora em fogo médio-alto, embrulhada em papel-manteiga, furando a casca algumas vezes com um garfo. Quando a batata estiver macia, retire do forno, baixe a temperatura do forno para baixa/média, descasque e amasse a batata numa tigela.

Adicione o óleo, o mel, a baunilha e os ovos e misture bem. Depois coloque a farinha de coco, o cacau em pó, o bicarbonato e o sal peneirados juntos e misture até que tudo esteja bem incorporado.

Despeje em uma assadeira 20 x 20 cm, forrada com papel-manteiga e untada com óleo de coco, e asse de 30 a 35 minutos.

Chocolate quente

Preparo: 5 min | Cozimento: 5 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de café de noz moscada ralada na hora

Modo de preparo:

Mel a gosto para adoçar

Misture tudo em uma leiteira. Aqueça a mistura levemente e desligue antes de começar a ferver.

Panqueca de Chocolate

Preparo: 10 min | Cozimento: 15 a 20 min | Serve: 3 a 6 pessoas

Ingredientes:

1 xícara de aveia orgânica

3/4 de xícara de tofu orgânico

(½ tofu pequeno)

3 ovos orgânicos

1 colher de sopa de cacau

em pó

1 colher de chá de baunilha

natural

1 colher de chá de canela

1/4 colher de chá de noz

moscada

1 punhado de amêndoas

1 pitada de sal marinho

1/2 a 1 xícara de água

Mel ou melado a gosto

Óleo de coco para untar a frigideira



Modo de preparo:

Bata tudo em um liquidificador ou mixer até atingir uma textura cremosa e lisa.

Em uma frigideira ou chapa untada com o óleo e pré-aquecida em fogo baixo, vá colocando pequenas porções da massa, do tamanho da palma da mão. Quando a massa começar a aparecer cozida nas bordas e com bolhas em cima, vire a pancake com uma espátula por mais um minuto. Sirva com frutas.

Você pode fazer em maior quantidade e guardar as panquecas já prontas na geladeira por até 3 dias, reaquecendo-as na frigideira antes de consumir.

Omelete de aspargos

Preparo: 5 min | Cozimento: até 10 min | Serve: 1 a 2 pessoas

Ingredientes:

2 ovos

1/2 xícara de aspargos picados (mantenha as pontas inteiras)

1/2 alho-poró médio picado

1 cenoura pequena picada em cubos

1 xícara de folhas de espinafre

Azeite de oliva

Sal não refinado

Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira pequena (antiaderente, caso queira retirar a omelete inteira), refogue em fogo médio os vegetais picados em um pouco de azeite, até que fiquem al dente, temperando a gosto com sal e pimenta.

Em uma tigela de aço inox ou vidro, quebre os ovos, colocando apenas as claras, separando as gemas em outra tigelinha. Acrescente uma pitada de sal. Com um fuê (batedor), bata as claras em neve, mas deixando ainda meio líquidas. Misture com as gemas, e despeje de forma homogênea sobre os vegetais. Abaix o fogo, e tampe a frigideira, para que o vapor cozinhe os ovos, por cerca de 7 a 10 minutos, até dourar embaixo e cozinhar o meio.

Retire a omelete com cuidado para deixá-la inteira, ou parta em 4 quartos. Você pode comê-la assim, ou servir com uma salada, arroz integral ou quinoa.

Batata doce express

Preparo: 5 minutos | Cozimento: 15 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

1 batata doce média (ou iacon)

2 a 3 dentes de alho laminados

Sal marinho a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

1/2 colher de chá de alecrim fresco (opcional)

Azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Descasque e corte o alho em fatias finas. Rale a batata doce em um ralo grosso com casca e tudo (higienize bem antes). Você pode usar um processador de alimentos para fazer essa tarefa. Misture bem os dois, temperando com sal e pimenta.

Em uma assadeira untada (de vidro ou inox. Se quiser, forre com papel-manteiga ou tapete de silicone) com um pouco de azeite, espalhe bem a mistura numa camada bem fina. Regue com um pouco de azeite. Coloque no forno e asse por 10 minutos. Misture novamente e espalhe em uma camada fina, e volte ao forno por mais 5 minutos.

Para mais cor, sabor, textura e nutrientes, sirva junto com alguma folha verde, como couve refogada, salsa picada, ou outra de sua preferência.

Sirva no café-da-manhã, acompanhado de ovos ou castanhas picadas, para começar o dia com uma refeição equilibrada. Ou como acompanhamento em qualquer refeição.

A receita também serve para fazer mandioca/aipim ou manquiquinho/batata baroa.

Caldo de legumes saudável

Preparo: 10 min | Cozimento: 2 a 8h | Rendimento: 2 litros de caldo

Ingredientes:

3 litros de água

4 cenouras médias

4 cebolas médias com casca

4 alhos-porós pequenos

1 folha de kombu (alga marinha japonesa)

Ervas aromáticas a gosto: salsa, alecrim, tomilho, etc.



Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes picados grosseiramente em uma panela grande e deixe ferver em fogo baixo de 30 minutos a 6 horas, dependendo do quão concentrado você deseja o caldo. Depois coe e deixe esfriar. Despreze os vegetais (eu

sempre acabo comendo as cenouras ainda quentes com um pouco de azeite, sal e ervas frescas). Guarde o caldo na geladeira por até 2 dias ou em potes de 250 ml para congelar e usar em até 3 meses. Descongele na geladeira pela manhã, quando quiser usar o caldo à noite. Ou retire o conteúdo do pote e derreta direto na panela com um pouco de água.

Minestrone de feijão

Preparo: 15 min | Cozimento: 30 min | Serve: 4 pessoas

Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 cenouras
- 1 litro de caldo de legumes ou água
- 2 abobrinhas
- 2 abobrinhas-jacaré (paulistinha ou baianinha)
- 3 tomates sem casca e sem sementes
- 200g de vagem francesa (fininha, sem caroço)
- 1 osso de galinha ou uma folha de alga kombu
- 1 xícara de feijão moyashi/mung ou azuki
- 1 xícara de salsa desfolhada (use os caules picados no refogado)
- 1 xícara de couve cortada em tiras fininhas
- Azeite de oliva
- Sal marinho
- Pimenta-do-reino
- Ervas como tomilho, manjericão, orégano, alecrim e outras a gosto

Modo de preparo:

Coloque o feijão de molho no dia anterior, ou faça um molho “express” (derramar água fervente sobre o feijão em uma panela, e deixar imerso por 15 minutos. Depois escorra e enxágue). Em uma panela grande, acrescente 2 xícaras de água para uma de feijão e uma tira de kombu. Deixe ferver, tampe e cozinhe até que o feijão esteja cozido completamente, que pode levar de 45 minutos a uma hora. Em uma panela separada, refogue uma cebola picada em azeite de oliva, sal e pimenta por alguns minutos. Adicione as cenouras picadas e continue refogando. Em seguida, adicione 1 litro de caldo de legumes ou água, adicione o osso de galinha ou um pedaço de Kombu e cozinhe até que as cenouras comecem a

amolecer. Adicione as abobrinhas e as abobrinhas-jacaré, os tomates e a vagem, todos picados. Quando todos os demais ingredientes estiverem cozidos, descarte o osso (a alga é comestível), e adicione a couve e o feijão já cozido à sopa. As ervas frescas e a salsa somente devem ser acrescentada na hora de servir. Se quiser, ajuste o sal e a pimenta, e regue o prato com um fio de azeite.

Salada de grão-de-bico com molho cremoso

Preparo: 15 min | Serve: 1 a 2 pessoas

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (ou germinado)
- 1 a 2 cenouras
- 1 cebola roxa pequena
- 2 tomates bem maduros pequenos sem sementes
- 1 abacate maduro pequeno
- 1/2 a 1 limão
- 1 colher de sopa de shoyu (molho de soja)
- 1 pitada pequena de pimenta caiena
- pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 colher de chá de azeite de oliva extra-virgem
- 1/2 xícara de folhas de coentro (ou salsa)

Modo de preparo:

Rale a cenouras no ralo grosso. Pique a cebola em cubos do tamanho do grão-de-bico, ou se não gostar da textura, rale no ralo fino. Pique o tomate e metade do abacate em cubos do tamanho do grão-de-bico.

Com um mixer de mão ou no liquidificador, bata o restante do abacate com o sumo do limão (vá colocando aos poucos, para ajudar de acordo com a acidez e suculência do limão), o shoyu, e as pimentas (e os caules do coentro, se quiser aproveitá-los).

Misture os ingredientes picados com o molho cremoso, junto com metade das folhas de coentro. Regue com o azeite, e acrescente mais limão e/ou shoyu a gosto. Salpique o restante das folhas de coentro por cima.

Ovos Assados

Preparo: 5 min | Cozimento: 10 min | Serve: 1 a 4 pessoas

Ingredientes:

2 ovos

1 xícara de polpa ou molho de tomate (caseiro ou pronto em vidro sem conservantes ou aditivos)

1 dente de alho

1 colher de chá de tomilho fresco (ou ½ de seco)

Um punhado de salsa picada

Sal marinho não refinado a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva extravirgem a gosto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em fogo médio-baixo por 10 minutos. Em uma forma refratária ou frigideira de ferro pequenas, coloque o molho de tomate.

Rale ou piquei bem fininho o alho, e misture-o junto com o tomilho no molho.

Com cuidado para não quebrar a gema, quebre os ovos colocando-os em cima do molho com delicadeza para não encostar no fundo da assadeira. Tempere os ovos com sal e pimenta, e coloque no forno por 10 minutos ou até a clara estar cozida. Regue com azeite e salpique com salsinha picada ao servir.

Você pode servir com pães ou arroz integrais, ou até batatas assadas.



Guacamole turbinada

Preparo: 15 min | Serve: 2 pessoas

Ingredientes:

1 abacate pequeno
1 tomate maduro (sem casca e sem sementes)
1 cebola bem pequena
Alguns ramos de coentro
1 limão
1/2 pimenta dedo-de-moça vermelha (ou molho de pimenta vermelha)
1 colher de sopa de chia
Sal e azeite a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela pequena, coloque a chia de molho no sumo de meio limão e um pouco de água até cobrir. Enquanto deixa de molho, pique o tomate, a cebola e o coentro em pedaços bem pequenos. Corte o abacate ao meio, retirando a semente e a polpa com uma colher pequena. Esprema o restante do limão, tempere com a pimenta, o sal e o azeite, e misture bem. Acrescente os demais ingredientes picados e incorpore à mistura, experimentando para verificar se é necessário ajustar algum tempero.

Sopa de abóbora e especiarias

Preparo: 10 min | Cozimento: 30 min | Serve: 1 a 2 pessoas

Ingredientes:

200g de abóbora descascada e cortada
1 filé de peito de frango ou de coxa
1 a 2 punhados de espinafre picado
1 colher de chá de canela em pó
3 cravos inteiros
2 cm de acafrão-da-terra picado ou 1 colher de chá de cúrcuma
1 dente de alho grande picado
300 ml de caldo de frango/legumes ou de água
Sal marinho a gosto
Tomilho fresco ou seco
Azeite de oliva extra-virgem

Modo de preparo:

Em uma panela funda, esquente o caldo/água e coloque o peito de frango para cozinhar junto com o alho, açafrão, cravo e canela e sal. Ferva em fogo médio por cerca de 10 minutos ou até o frango estiver totalmente cozido. Retire o frango. Acrescente a abóbora, e cozinhe por mais 10 minutos ou até ela estar cozida. Desfie o frango enquanto aguarda o cozimento da abóbora.

Desligue o fogo e bata com um mixer de mão (ou no liquidificador) até fica bem cremoso e homogêneo. Acrescente mais água aos poucos, se necessário, para a textura desejada. Volte o líquido para o fogo, acrescentando o frango desfiado, o espinafre e um pouco de tomilho. Cozinhe por 5 minutos e corrija o sal, se necessário. Sirva com azeite e tomilho fresco.

Batata doce e funcho caramelizados

Preparo: 5 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

- 1 batata doce grande
- 1 funcho (bulbo de erva-doce) médio
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa vinagre de maçã
- 1 colher de sopa melado de cana
- Sal e pimenta a gosto
- Alguns dentes de alho inteiros com casca
- 4 ramos de alecrim pequenos
- 4 ramos cheios de tomilho
- Salsa



Modo de preparo:

Ligue o forno na temperatura máxima para pré-aquecer. Tenha já em mãos um refratário grande. Corte as beterrabas em cubos iguais de cerca de um dedo. Corte o funcho em quartos e separe as camadas. Coloque tudo no refratário, regue com azeite, vinagre de maçã e tempere com melado, sal e pimenta, colocando por último os dentes de alho. Misture bem. Coloque no forno e asse por meia hora. Com o fogo ainda aceso, retire o refratário do forno e misture bem novamente. Asse por mais cerca de 20 minutos, acrescentando alecrim. Sirva com uma boa porção de salsa picada grosseiramente.

Salada quente crocante de espinafre

Preparo: 10 min | Cozimento: 10 min | Serve: 2 pessoas

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre (lave muito bem e use somente as folhas)
- 1 punhado de nozes picadas em pedaços pequenos
- 1 dente de alho picado
- 1 punhado de passas (ou qualquer fruta seca)
- 1 colher de sopa de shoyu (molho de soja)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de pimenta vermelha sem sementes
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparo:

Aqueça o óleo de coco em uma panela grande e refogue o alho e a pimenta. Jogue o espinafre e abafe a panela para a hortaliça começar a murchar, e aguarde uns 30 segundos. Mexa para que a camada de cima também comece a murchar, pegando o tempero e o calor do fundo da panela.

Desligue o fogo, tempere com o shoyu e mexa mais para distribuir bem. Acrescente as passas, mexa mais, e tempere com um pouco de vinagre. Enquanto você refoga o espinafre, em uma frigideira seca, refogue um pouco as nozes até que peguem uma cor levemente tostada, mexendo sempre.

Sirva em um prato, jogando as nozes por cima, como efeito de decoração.

Trufas de chocolate e coco

Preparo: 5 min | Cozimento: 5 a 7 min | Geladeira: 4h | Serve: 36 trufas

Ingredientes:

- 280g de chocolate amargo, 75% cacau ou mais
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 a 2 colheres de sopa de açúcar de coco (ou melado de cana)
- Extrato natural de baunilha (opcional)
- Coco ralado e/ou cacau em pó para enrolar

Modo de preparo:

Pique o chocolate em pedaços pequenos. Misture com os demais ingredientes em uma tigela de inox ou vidro e leve em banho-maria em fogo baixo para derreter, até tudo ficar cremoso e homogêneo. Retire do fogo, transfira para um pote de vidro com tampa e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas.

Faça bolinhas de cerca de dois dedos de diâmetro. Enrole as bolinhas no coco ralado e/ou no cacau em pó. Sirva imediatamente, ou guarde refrigerado em recipiente de vidro fechado por até 7 dias.

Nutella caseira

Preparo: 5 min | Serve: 1 pessoa

Ingredientes:

1/4 de xícara de tahine

2 a 3 colheres de sopa de cacau em pó

2 a 3 colheres de sopa de melado de cana

Opcional: algumas gotas de essência de baunilha natural

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até virar uma pasta homogênea.

Dica: saboreie com frutas, como maçã verde, pera, morango ou outras de sua preferência





Melissa Setubal
COACH DE SAÚDE INTEGRATIVA

www.melissasetubal.com.br