



# Livro De Receitas



GRUPO DE APOIO AO EMAGRECIMENTO  
DE RIO DAS OSTRAS



2024



O ato de cozinhar é fundamental para uma alimentação mais saudável, pois, neste processo, é possível realizar o planejamento do cardápio, a escolha dos ingredientes, optando por alimentos mais naturais e menos processados. Podemos combinar os temperos, adaptar as receitas de acordo com objetivos específicos e condições de saúde, definir quais locais adquirir os gêneros, o modo de preparo e de apresentação do prato, e diversas outras etapas. Tudo isso proporciona mais autonomia na nossa alimentação e, em contrapartida, nos torna menos reféns da indústria alimentícia, com imitação de comida cheia de açúcares, gorduras, sal, aditivos e conservantes que adoecem a sociedade.



Outra vantagem de preparar as refeições em casa, é que pode ser mais barato, já que os custos dos alimentos frescos e naturais geralmente são mais baixos do que opções prontas ou fast food. Cozinhar em casa também nos permite planejar refeições para toda a semana, evitando desperdícios e gastos desnecessários.

Mas os benefícios de cozinhar podem ir mais além. Cozinhar é uma atividade que pode unir famílias e amigos de maneira única. Passar tempo na cozinha, preparando uma refeição juntos, fortalece os laços afetivos e cria memórias preciosas. É durante esses momentos que compartilhamos histórias, risadas, criando uma conexão especial que vai além da comida em si.

Ao nos reunirmos ao redor da mesa para desfrutar das refeições que preparamos com carinho, estamos nutrindo não apenas nosso corpo, mas também nossas relações. É uma oportunidade de desconectar-se das distrações do mundo moderno e reconectar-se com aqueles que amamos, valorizando o tempo de qualidade juntos.

Por esses motivos, este livro de receitas foi elaborado pelos participantes e profissionais do Grupo de Apoio ao Emagrecimento (GAE). Ele não é apenas um conjunto de pratos deliciosos, mas sim um guia para uma vida mais saudável e feliz, onde a comida é mais do que apenas nutrição, é uma expressão de cuidado, economia e amor pela vida e pelas pessoas que compartilhamos ela.

**Lorrane Matos Ferrari de Andrade – Psicóloga**

**Marina Figueiredo Moraes – Nutricionista**

**Monã Costa Tavares – Fisioterapeuta**



## BOLO DE REPOLHO

### Ingredientes:

1 prato fundo de repolho cru picado  
2 cenouras cruas médias picadas  
4 ovos  
1 xícara de chá de queijo ralado  
6 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento  
1 xícara de óleo  
Cheiro verde picado à vontade  
Sal a gosto

### Modo de fazer:

Misture o trigo, o óleo, o queijo e os ovos.

Adicione o repolho, a cenoura, o cheiro verde e sal e misture novamente, deixe o fermento por último;

Coloque em uma frigideira untada e leva para assar no forno em temperatura média.

(Josiane Barbosa)

## CAPONATA DE BERINJELA

### Ingredientes:

2 dentes de alho  
1 tomate  
1 cebola  
1 pimentão a cor preferida.  
1 dente de alho médio bem triturado.  
Salsinha  
½ limão  
Azeite a gosto  
Orégano a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Louro a gosto

### Modo de fazer:

Descasque as berinjelas e corte-as em cubinhos ou tirinhas. Em seguida, refogue no alho e louro, até a berinjela murchar. Reserve.

Em uma panela, refogue a cebola picadinha junto com o alho amassado e o orégano no azeite, acrescente o caldo de ½ limão, junte o tomate e os pimentões cortados em cubinhos.

Junte a berinjela ao molho.

(Virgínia de Oliveira)

## EMPADA DE BATATA DOCE

### Ingredientes:

Massa

400 g de batata doce cozida

2 ovos

Sal a gosto

2/4 xícara de aveia em flocos

2 colheres de sopa de fécula de batata  
(ou amido de milho)

1 xícara de farinha de arroz (colocar aos poucos)

1 colher de chá de fermento em pó

### Recheio:

150 g de frango já cozido e temperado e desfiado

¼ de cenoura ralada

½ tomate picado

½ cebola picada

Sal a gosto

Cebolinha e salsinha a gosto

Pimenta do reino a gosto

1 colher de sopa de creme de ricota

1 colher de chá de mostarda

### Modo de fazer:

Massa

Amasse a batata doce, junte os ovos, o sal, a aveia e misture.

Incorpore aos poucos a fécula de batata e a farinha de arroz, misturando com as mãos.

Acrescente o fermento e deixe descansar.



### Recheio:

Misture ao frango, a cenoura, tomate, cebola, sal e temperinhos. Reserve.

### Montagem:

Unte as mãos com óleo vegetal, faça bolinhas.

Unte as forminhas de empadas com óleo.

Abra as bolinhas da massa dentro da forma, acrescente o recheio.

Com o restante da massa, modele as tampinhas e cubra as empadas, retirando o excesso de massa das bordas e pincele com gema de ovos.

Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

(Marly Campos)

## PÃO DE BATATA DOCE

### Ingredientes:

1 xícara de chá de batata doce cozida e amassada  
1 xícara de chá de goma tapioca  
50 g de queijo ralado  
Sal a gosto

### Modo de fazer:

Misture bem os ingredientes e faça bolinhas;  
Unte a um tabuleiro, coloque as bolinhas e pincele com azeite ou óleo;  
Leve ao forno ou na air fryer pra assar até dourar.

(Tereza Cristina de Moura)



## PÃO DE CEBOLA

### Ingredientes:

4 ovos  
1 cebola média  
4 colheres de sopa de leite em pó  
12 colheres de sopa de farelo de aveia  
1 colher de chá de fermento  
Sal a gosto  
Ervas finas a gosto  
Queijo parmesão ralado (opcional)

### Modo de fazer:

Bater no liquidificador os ovos, a cebola e o leite em pó.  
Acrescentar a aveia e liquidificar um pouco mais.  
Jogar essa mistura numa tigela, acrescentar sal, ervas finas e por último o fermento, misturando bem.  
Untar uma forma com azeite e farelo de aveia e colocar a massa.  
Salpicar queijo ralado.  
Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos.

(Regina Lúcia Trindade)



## PÃO DE FRIGIDEIRA

### Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de farinha de coco ou de amendoim ou de amêndoas ou de aveia ou um mix com alguma dessas.

1 colherzinha de fermento

1 fio de azeite

### Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes;

Unte a frigideira e leve a mistura no fogo bem baixinho;

Se quiser, pode rechear como preferir.

(Valéria Gabino)

## PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

### Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1 colher de sopa de requeijão

1 colher de sopa de queijo (opcional)

1 fio de azeite

### Modo de preparo:

Bata o ovo e misture todos os outros ingredientes, unte uma frigideira com um fio de azeite e espalhe com um pincel, despeje a massa e tampe, mantendo sempre o fogo bem baixo. Doure dos dois lados e aprecie o lanchinho.

(Monã Tavares)

## PASTINHA DE RICOTA

### Ingredientes:

1 ricota (cerca de 450 g)  
2 colheres de sopa de leite  
1 colher de copa de melado de cana  
2 colheres de sopa de manteiga  
3 ramos de alecrim  
3 talos de cebolinha  
1 colher de chá de sal  
Pimenta-do-reino moída da hora e a gosto  
Nozes tostadas e picadas a gosto para servir  
Azeite a gosto para servir

### Modo de fazer:

Lave e seque as ervas frescas. Corte a cebolinha em fatias de 0,5 cm; debulhe e pique fino as folhas de alecrim.

Quebre a ricota em pedaços e transfira para o processador. Junte o leite e bata por cerca de 3 minutos, até que a ricota fique mais cremosa – pare de bater e raspe o copo do processador com uma espátula na metade do tempo para misturar de maneira uniforme. Transfira a ricota batida para uma tigela e reserve.

Leve uma frigideira pequena com a manteiga ao fogo médio para derreter. Junte o alecrim e a cebolinha e mexa por 1 minuto, até perfumar. Desligue o fogo e transfira a manteiga derretida para a tigela com a ricota.

Adicione o melado, tempere com sal, noz-moscada e pimenta a gosto e misture bem. Transfira para um prato (ou tigela), regue com azeite e salpique nozes a gosto.

(Marina Moraes)



## PASTEL DE BATATA DOCE

### Ingredientes:

Massa  
1 ½ kg de batata doce  
½ kg de farinha de aveia  
2 claras de ovos  
Sal a gosto  
Gergelim (opcional)

Recheio conforme preferência.

### Modo de fazer:

Descascar a batata e colocar para cozinhar com o sal.

Depois de cozida, amassar a batata, juntar as claras e aveia e misturar com as mãos até adquirir consistência.

Esticar a massa para modelar na forma de pastel.

Pincelar gema de ovo por cima e salpicar gergelim.

(Maria Luiza Alves)



## QUIBE DE QUINOA

### Ingredientes:

Massa:

1 ½ xícara de chá de quinoa em grãos

1 inhame cortado em cubos (ou batata doce ou batata inglesa)

1 beterraba cortada em cubos (ou abóbora ou cenoura)

1 cebola inteira

2 colheres de sopa de azeite de oliva

½ colher de chá de pimenta síria

½ colher de chá de zaatar

1 maço de hortelã fresco

1 maço de manjeriço fresco

Sal a gosto

### Recheio:

1 xícara de chá de queijo muçarela cortado em cubos

Obs: Algumas opções de recheio: ricota com espinafre, queijo coalho ou qualquer um de sua preferência.

### Modo de fazer:

Coloque a quinoa em uma panela com água suficiente para cobri-la e cozinhe até levantar fervura.

Desligue o fogo e escorra a água. Em seguida, lave com água corrente fria e volte para a panela.

Acrescente mais água na panela até cobrir a quinoa e adicione o sal. Espere ferver, marque 3 minutos e desligue o fogo. Escorra a água do cozimento e reserve a quinoa em um recipiente.

Cozinhe o inhame junto com a beterraba no vapor. Após cozidos, vá direto para o liquidificador com 50 ml de água do cozimento (suficiente para bater), acrescente o azeite e sal. Bata até formar um creme lisinho. No recipiente que estava a quinoa, junte o creme do liquidificador, a cebola picadinha, pimenta síria, zaatar, hortelã e manjeriço picados grosseiramente e misture bem.

Coloque a metade da massa em refratário, acrescente o recheio e por último cubra com o restante da massa.

Leve ao forno a 200°C por 30 min.



## **REQUEIJÃO DE RICOTA**

### **Ingredientes:**

Aproximadamente 200 gramas de ricota

50 g de manteiga ou fios de azeite

100 ml de leite desnatado

Sal a gosto

Ervas e especiarias a gosto: orégano, salsinha, alecrim, pimenta-do-reino, etc.

### **Modo de fazer:**

Ferva o leite e reserve.

Bata no liquidificador a manteiga (ou azeite), a ricota e o sal. Vá adicionando o leite aos poucos, até obter uma consistência cremosa. Acerte o sal e tempere com as ervas e especiarias conforme o seu gosto.

(Valéria Gabino)

## SALADA MARROQUINA

### Ingredientes:

250 g de farinha de quibe  
2 copos de iogurte natural  
1 colher de maionese  
2 cebolas roxas  
1 pimentão médio  
2 tomates  
2 maçãs médias  
Azeitona a gosto  
Uva passas  
Hortelã de kibe à vontade  
Sal a gosto  
Pimenta do reino  
Coentro  
250 g de frango desfiado

### Modo de fazer:

Deixe o trigo de molho de um dia para o outro e escorra a água.

Tempere o frango a gosto e cozinhe, depois desfie.

Pique os pimentões, coloque em água fervendo e deixe por 15 minutos, depois escorra.

Pique as maçãs, os tomates e a cebola.

Misture todos os ingredientes, deixe a maçã por último.

Leve à geladeira até a hora de servir.

(Néia Reis)

## TORTA DE RICOTA COM ESPINAFRE

### Ingredientes:

2 ovos  
240 ml de leite desnatado  
120 g de farinha de aveia  
1 colher (chá) de sal  
60 g de manteiga derretida ou azeite  
280 g de ricota esfarelada  
1 maço de espinafre

### Modo de fazer:

Bata os ovos, em seguida, junte o leite, a farinha de aveia o sal e a manteiga e misture.

Acrescente a mistura, a ricota e o espinafre. Por último, adicione o fermento e misture levemente.

Leve ao forno pré-aquecido até dourar por cima.

(Valéria Gabino)



## BOLO DE AGRIÃO

### Ingredientes:

½ maço de agrião  
4 ovos  
½ xícara de óleo  
2 xícaras de açúcar mascavo  
2 xícaras de farinha de trigo integral  
1 colher de sopa de fermento

### Modo de fazer:

Em um liquidificador, bata o agrião, os ovos e o óleo, depois acrescente o açúcar e bata novamente;

Em uma tigela, junte a farinha de trigo com a mistura do liquidificador, adicione o fermento e misture levemente com uma colher;

Asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 40 min.

(Maria Luiza Tavares)

## BOLO DE AVEIA

### Ingredientes:

2 ovos  
4 bananas amassadas  
1 xícara de aveia em flocos finos  
½ xícara de amendoim picado  
1 colher de fermento químico  
½ banana para decorar a forma  
½ xícara de amendoim para decorar a forma

### Modo de fazer:

Em uma tigela coloque os ovos e as bananas amassadas e mexa bastante;

Em seguida, adicione a aveia e o amendoim e mexa bem, depois acrescente o fermento e mexa levemente;

Em uma forma untada, decore com banana e amendoim e cubra com a massa;

Asse por 30 minutos até dourar.

(Núbia Oliveira)



## BOLO DE BANANA

Ingredientes:

3 ovos

3 bananas bem maduras amassadas (se quiser também pode misturar maçã e pera)

2 xícaras de farinha de coco ou de amendoim ou de amêndoas ou de aveia ou um mix com alguma dessas

1 colher (sopa) de óleo de coco (ou azeite ou manteiga)

1 colher (chá) de fermento em pó.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar bem homogêneo, em seguida transfira para uma forma untada e leve para assar.

(Valéria Gabino)

## BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

4 cenouras

4 ovos

½ xícara de adoçante em pó

½ xícara de óleo (coco ou girassol)

1 colher de sopa de fermento

1 pitada de sal

2 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de maisena

Modo de fazer:

Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o óleo, e o adoçante;

Transfira o conteúdo do liquidificador para um tabuleiro, acrescente a farinha de arroz, a maisena e misture até ficar homogêneo. Por fim, coloque o fermento, a pitada de sal e misture levemente com a colher;

Unte uma frigideira, coloque a massa e leve para assar.

(Neila Caio)





## **BOLO DE FARINHA DE ROSCA**

Ingredientes:

6 ovos

1 xícara de óleo

6 bananas d'água ou prata bem maduras

2 xícaras de chá de farinha de rosca

1 xícara de chá de açúcar

1 colher de sopa cheia de fermento

Canela para polvilhar

Modo de fazer:

Coloque 6 ovos inteiros no liquidificador e bata bem. Junte o óleo, as bananas e bata bem até ficar como uma vitamina. Numa vasilha à parte, coloque a farinha de rosca, o açúcar e o fermento, misturando bem os ingredientes secos. Depois junte o conteúdo do liquidificador e misture até formar uma massa homogênea. Unte uma forma ou tabuleiro com óleo e polvilhe com açúcar e canela. Despeje a massa. Polvilhe novamente a canela com açúcar por cima da massa crua e coloque para assar em forno pré aquecido a 180°.

Bom apetite

(Sueli Vicente)



### BOLO DE FUBÁ INTEGRAL

#### Ingredientes:

3 ovos  
1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de fubá  
1 xícara de açúcar demerara  
1/2 xícara de leite  
3 colheres de manteiga  
1 colher de sopa de fermento

#### Modo de fazer:

Separe as gemas e as claras.  
Bata as claras em neve, adicione o açúcar e bata bem.  
Misture as gemas e bata. Depois adicione a manteiga.  
Acrescente a farinha de trigo, o fubá e o leite.  
Por último coloque o fermento em pó e misture até ficar bem homogêneo.  
Unte uma forma e despeje a massa.  
Leve para assar em forno baixo por aproximadamente 45 minutos.

(Conceição Cabrero)

#### Ingredientes:

1 xícara de chá de abóbora cozida e amassada (cobatiá ou moranga)  
2 ovos (batidos e peneirados)  
4 colheres de sopa de cacau em pó 50 %  
6 colheres de sopa de açúcar mascavo (ou demerara)  
6 colheres de sopa de farinha de aveia (ou farinha de amêndoa)  
2 pitadas de bicarbonato  
2 colheres de café de fermento em pó

#### Modo de fazer:

Coloque a abóbora cozida em um pano e aperte bem para retirar o excesso de água;  
Transfira a abóbora para um recipiente, adicione o ovo, o açúcar, a farinha, o cacau e misture bem;  
Acrescente o bicarbonato, o fermento e misture até incorporar;  
Passe para uma forma (tam 20 x 30 cm) untada com óleo de coco, polvilhada com cacau em pó e acerte a massa para ficar uniforme;  
Leve para o forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos;  
Corte o brownie em quadradinhos e sirva.

(Lúcia Tavares)

## DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

### Ingredientes:

10 bananas– mais maduras possível  
½ xícara de uvas passas (opcional)

### Modo de fazer:

Amasse as bananas com um garfo, coloque as passas e leve para a panela.

O doce vai cozinhar na própria água liberada pela banana (não precisa colocar açúcar nem água). Deixe secar um pouco a água com o cozimento e desligue o fogo.

(Monã Tavares)

## GELATINA

### Ingredientes:

1 saquinho de gelatina incolor (seguir as instruções do fabricante)  
500 ml de suco de uva integral (ou outro suco natural)

### Modo de fazer:

Diluir a gelatina conforme as instruções do fabricante. Juntar a gelatina no suco de uva e misturar, em seguida levar a um recipiente e colocar na geladeira até adquirir a consistência.

(Marina Moraes)



## PÃEZINHOS DE BATATA DOCE

### Ingredientes:

350 g de batata doce cozida (com casca ou sem)  
1 ovo  
2 xícaras de leite em pó sem lactose ou integral  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga  
1 colher de sobremesa de fermento em pó para bolo  
1 gema de ovo

### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, amasse a batata doce, coloque os ingredientes e misture tudo até se transformar em uma massa lisinha. Unte bem a mão para massa não ficar grudando. Faça bolinhas (do tamanho que desejar) e coloque em uma forma untada, pincele 1 gema de ovo por cima das bolinhas e leve para assar ao forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos, até ficar douradinho a parte de cima. Espere esfriar e sirva-se.

(Karine Barreto)

## PANQUEQUINHAS DE ABOBRINHA

### Ingredientes:

1/2 abobrinha ralada  
2 colheres de sopa de milho verde em conserva  
2 ovos  
1 colher de sopa farelo de aveia  
2 colheres de sopa de salsinha picada  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e doure de ambos os lados em uma frigideira antiaderente com fio de azeite.

(Neila Caio)





## QUIBE DE BERINJELA

### Ingredientes:

½ kg de berinjela  
½ kg de farinha de quibe  
½ kg de carne moída  
Temperos e sal a gosto

### Modo de fazer:

Comece hidratando a farinha de quibe: Coloque o trigo em uma tigela e despeje a água fervente o suficiente para cobrir totalmente o trigo. Deixe descansar entre 15 e 30 minutos. Após esse tempo retire o excesso de água apertando bem com um pano limpo, com as mãos ou com uma peneira.

Reserve.

Corte a berinjela em cubinhos pequenos, e refogue rapidamente com os temperos de sua preferência.

Reserve.

Junte na farinha de trigo já hidratada, a berinjela, a carne moída, o sal e temperos a gosto. Misture tudo até dar liga.

Unte um refratário retangular, despeje a massa e leve para assar.

(Mariléa Emerick)

## BISCOITINHO DE TAPIOCA

### Ingredientes:

4 colheres sopa de goma de tapioca  
1 colher de sopa de chia  
1 colher de sopa de amendoim torrado e triturado  
1 colher de sopa de linhaça dourada  
1 pitada de açúcar a gosto  
1 pitada de sal

### Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes

Unte uma frigideira com manteiga

Derrame a mistura e doure dos dois lados

Depois é só partir em pedacinhos

Para ficar mais crocante, leve na Air Fryer por 5 minutos.

(Tereza Cristina de Moura)





## BOLO MANGULÃO

### Ingredientes:

3 xícaras de chá de goma de tapioca hidratada  
2 colheres de sopa de azeite  
2 gemas de ovos  
1 colher de chá de sal  
Erva-doce a gosto  
Pimenta do reino a gosto

### Modo de fazer:

Esfregue na mão a erva doce, para apurar o gosto e aroma.  
Junte todos os ingredientes em uma vasilha, incluindo a erva-doce e misture.  
Unte uma forma quadrada com azeite e disponha a massa dentro.  
Leve para assar até dourar.

(Marly Campos)



# **GAE**

GRUPO DE APOIO AO EMAGRECIMENTO

