



# DESAFIO DE INVERNO

*Imunidade Blindada* 



RECEITAS SAUDÁVEIS PARA  
AQUECER, NUTRIR E FORTALECER  
SEU CORPO E SUA **IMUNIDADE**.



# Apresentação

Querida aluna, querido aluno 

O inverno chegou, e com ele aquela vontade gostosa de comer pratos mais quentinhos, cremosos e reconfortantes. Isso é natural: o frio aumenta a fome e o desejo por comfort food.

Mas é justamente nesta estação que o corpo mais precisa de defesa. O frio, as gripes que circulam e o cansaço pedem um sistema imunológico forte.

Por isso preparei com muito carinho este Desafio de Inverno: Imunidade Blindada. Sete dias de pratos que aquecem por dentro e, ao mesmo tempo, fortalecem suas defesas. Aqui o comfort food trabalha a favor da sua saúde.

Mas o que é o Desafio de Inverno na versão Imunidade Blindada? É a nossa forma de cuidar da alimentação juntos, em grupo, durante esses sete dias.

No frio é fácil perder o ritmo, e fazer isso em comunidade muda tudo: a gente se motiva, se inspira e se fortalece em conjunto. Você não está sozinha nessa jornada, estamos todos no mesmo caminho.

Durante uma semana vamos ter um grupo temporário no WhatsApp para compartilhar fotos das refeições, tirar dúvidas comigo e interagir com os outros alunos da mentoria.

Quanto mais você participar e enviar fotos dos seus pratos, mais pontos acumula. É a partir dessa pontuação que chegamos à premiação. Em breve coloco as regras completas do desafio no grupo.

E pra deixar tudo ainda mais animado, este desafio tem premiação para quem se dedicar de verdade:

**1º lugar: uma sessão individual comigo, a Paty**

**2º lugar: uma garrafa de alumínio**

**3º lugar: utensílios de cozinha, uma saladeira de bambu**

Cada refeição foi pensada dentro da minha metodologia Minha Alimentação Anticâncer, com as 3 engrenagens girando juntas: desinflamar o corpo, equilibrar a microbiota intestinal e fortalecer a imunidade.

Lembre que 70% do sistema imune está no intestino, então cuidar do prato é cuidar da defesa.

Você vai encontrar caldos, sopas e cremes quentes, especiarias anti-inflamatórias como gengibre e cúrcuma, cogumelos que ativam as células de defesa, leite de coco antimicrobiano, frutas cítricas e vermelhas cheias de antioxidantes.

Nada de receita fria: só pratos que confortam o corpo e nutrem a alma.

Não precisa seguir exatamente como está. É um guia para te inspirar a variar, adaptando à sua rotina.

O importante é se manter no caminho, aproveitando cada refeição como um cuidado de amor consigo mesma.

*com amor, Paty* 🦋

---



## DESAFIO DE INVERNO



**22 A 29 DE JUNHO**

**ENTRE NO GRUPO TEMPORÁRIO DO DESAFIO  
CLICANDO NO LINK ABAIXO**

**[>>> QUERO ENTRAR NO GRUPO DO WHATSAPP <<<](#)**



## Cardápio de INVERNO



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum</b>	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto	Suco Funcional Levanta-defunto
<b>Café da Manhã</b>	Brownie de batata-doce com calda de chocolate + chá morno de gengibre e limão	Pão de frigideira sem glúten com homus tradicional, chá morno de capim-limão	Mingau de aveia com leite de coco e banana	Mingau de aveia com leite de amêndoas, canela e sementes de girassol	Ovo cozido na caminha de sementes, chá morno de erva-doce	Cusuz de milho orgânico com ervas e fio de azeite, ovo mexido com tomate	Bolo de caneca com frutas vermelhas, chá morno de camomila
<b>Almoço</b>	Arroz integral com cúrcuma, feijão carioca, frango grelhado e ratabouille de legumes assados	Moqueca de peixe com leite de coco, arroz integral e couve refogada no alho	Arroz integral com cúrcuma, lentilha cozida, omelete de cogumelos e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e manjeriço, carne magra moída refogada e legumes assados	Peixe assado com crosta de ervas e castanhas, purê de mandioquinha e brócolis no vapor	Frango ao forno com laranja, tomilho e alho, arroz integral, feijão preto e couve refogada com alho e azeite	Sopão de entulho com músculo e diversos os legumes
<b>Lanche</b>	Mingau caseiro de leite de coco com morangos e chia	Maçã assada com canela	Bolo funcional de banana, chá morno de canela	Bolo funcional de banana, chá morno de camomila	Bolo funcional de banana, chá morno de gengibre	Bolo funcional de banana, chá de hibisco	Pera cozida com canela
<b>Jantar</b>	Caldo de legumes e couve-flor com gengibre e frango desfiado	Sopa cremosa de abóbora com gengibre e leite de coco	Canja de galinha cremosa	Creme de cenoura com cúrcuma	Creme de abobrinha com alho-paró e manjeriço	Sopa de lentilha com frango desfiado	Creme de mandioquinha e couve-flor

## **SEGUNDA-FEIRA: Gengibre e cúrcuma, os termogênicos que desinflamam**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Brownie de batata-doce com calda quente de chocolate

Morangos ou frutas vermelhas picadas

Chá morno de gengibre com limão

### **ALMOÇO**

Arroz integral com cúrcuma

Feijão carioca

Frango grelhado

Ratatouille de legumes assados

### **LANCHE DA TARDE**

Mingau caseiro de leite de coco com morangos e chia

### **JANTAR**

Caldo de legumes e couve-flor com gengibre

Frango desfiado

**Dica da Paty:** *O gengibre aquece o organismo e auxilia na digestão, sendo ideal para refeições noturnas no inverno. Junto da cúrcuma, forma a dupla anti-inflamatória que abre este desafio: os dois ajudam a reduzir a inflamação e a preparar o corpo para se defender melhor.*

## **TERÇA-FEIRA: Leite de coco, gordura boa que protege**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de frigideira sem glúten com homus tradicional

Chá morno de capim-limão

### **ALMOÇO**

Moqueca de peixe com leite de coco

Arroz integral

Couve refogada no alho

### **LANCHE DA TARDE**

Maçã assada com canela

### **JANTAR**

Sopa cremosa de abóbora com gengibre e leite de coco

**Dica da Paty:** *O leite de coco fornece ácido láurico, uma gordura de cadeia média com ação antifúngica e antimicrobiana. Para quem está com a imunidade baixa pelo tratamento, esse é um benefício real além do sabor. Use sempre o leite de coco extraído do coco fresco ou o de caixinha sem aditivos.*

## **QUARTA-FEIRA: Cogumelos, os ativadores das células de defesa**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de aveia com leite de coco e banana

### **ALMOÇO**

Arroz integral com cúrcuma

Lentilha cozida

Omelete de cogumelos com cúrcuma e cebolinha

Legumes refogados

### **LANCHE DA TARDE**

Chá morno de canela

Bolo funcional de banana

### **JANTAR**

Canja de galinha cremosa

**Dica da Paty:** Os cogumelos (*shiitake, shimeji, champignon*) contêm *betaglucanas*, compostos que ativam as células NK do sistema imunológico. São especialmente importantes para quem está em tratamento e precisa de suporte imunológico sem recorrer a suplementos pesados. Use sempre que puder.

## **QUINTA-FEIRA: Tomate e licopeno, proteção para as células**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de aveia com leite de amêndoas e canela

Sementes de girassol

### **ALMOÇO**

Macarrão sem glúten com molho de tomate caseiro e manjericão

Carne magra moída refogada com temperos suaves

Legumes assados

### **LANCHE DA TARDE**

Bolo funcional de banana

Chá morno de camomila

### **JANTAR**

Creme de cenoura com cúrcuma

**Dica da Paty:** *Usar tomate fresco aumenta o aporte de licopeno, antioxidante importante para a proteção celular. Cozido no molho caseiro, ele fica ainda mais disponível para o corpo absorver.*

## **SEXTA-FEIRA: Sementes, minerais que sustentam a defesa**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Ovo crocante na caminha de sementes

Chá morno de erva-doce

### **ALMOÇO**

Peixe assado com crosta de ervas e castanhas

Purê de mandioquinha

Brócolis no vapor

### **LANCHE DA TARDE**

Bolo funcional de banana

Chá morno de gengibre

### **JANTAR**

Creme de abobrinha com alho-poró e manjericão

**Dica da Paty:** *As sementes fornecem gorduras boas e minerais como magnésio e zinco, que ajudam na função imunológica. O zinco é um dos minerais mais importantes para a defesa do corpo, e o mix de sementes do ovo crocante é uma forma simples e gostosa de garantir ele no dia.*

## **SÁBADO: Frutas cítricas e alho, dupla clássica da imunidade**

### **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

### **CAFÉ DA MANHÃ**

Cuscuz de milho orgânico com ervas e fio de azeite

Ovo mexido com tomate

### **ALMOÇO**

Frango ao forno com laranja, tomilho e alho

Arroz integral

Feijão preto

Couve refogada com alho e azeite

### **LANCHE DA TARDE**

Chá de hibisco

Bolo funcional de banana

### **JANTAR**

Sopa de lentilha com frango desfiado

**Dica da Paty:** *A combinação da lentilha com frango fornece proteína completa e favorece a saciedade. Num dia de pratos cítricos como o frango ao forno com laranja, o jantar fecha a refeição com nutrição e conforto, sustentando o corpo durante a noite fria.*

**DOMINGO: Cacau e antioxidantes, fechando com chave de ouro**

## **DESJEJUM**

Suco Funcional Levanta-defunto

## **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolo de caneca com frutas vermelhas

Chá morno de camomila

## **ALMOÇO**

Sopão de entulho com músculo e diversos legumes

## **LANCHE DA TARDE**

Pera cozida com canela

## **JANTAR**

Creme de mandioquinha e couve-flor

**Dica da Paty:** *O cacau puro (100%) é rico em flavonoides, antioxidantes que ajudam a combater radicais livres e proteger as células. Além disso, estimula a produção de serotonina, melhorando o humor e o bem-estar. Um chocolate que cuida de você por dentro e fecha a semana com leveza.*



## **Bases da semana**

### **Suco Funcional Levanta-defunto**

Tomar todos os dias pela manhã, em jejum, antes do café da manhã.

#### **Ingredientes (1 porção)**

1 folha de couve

Suco de 1 laranja

1/2 beterraba crua

1/2 cenoura crua

1 maçã vermelha

1 rodela de gengibre fresco

1 rodela de cúrcuma fresca (ou 1 colher de café de cúrcuma em pó)

200 ml de água filtrada ou água de coco natural

#### **Modo de preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Consuma imediatamente para preservar os nutrientes.

## **Leite de Coco Caseiro**

### **Ingredientes**

1/2 coco fresco ralado (ou 100 g de coco seco ralado sem açúcar)

500 ml de água filtrada morna

### **Modo de preparo**

Bata o coco ralado com a água morna no liquidificador por 2 minutos. Coe em pano fino, apertando bem para extrair todo o líquido. Armazene em vidro por até 3 dias na geladeira. Agitar antes de usar.

## **Leite de Amêndoas Caseiro**

### **Ingredientes**

1 xícara de amêndoas cruas (sem pele)

600 ml de água filtrada

### **Modo de preparo**

Deixe as amêndoas de molho por 8 a 12 horas. Descarte a água. Bata com 600 ml de água limpa por 2 minutos. Coe em pano fino. Armazene em vidro na geladeira por até 3 dias.

## **Leite de Inhame Caseiro**

### **Ingredientes**

1 inhame médio descascado e cozido

600 ml de água filtrada

### **Modo de preparo**

Cozinhe o inhame até ficar completamente macio. Bata com a água no liquidificador por 1 a 2 minutos. Coe em pano fino. Armazene em vidro por até 3 dias na geladeira.

## Receitas de segunda-feira

### Brownie de Batata-Doce

#### Ingredientes

2 ovos orgânicos ou caipiras

2/3 xícara de batata-doce cozida (pode usar inhame ou aipim)

1/2 xícara de castanha de caju ou outra oleaginosa

2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee

4 colheres de sopa de cacau em pó 100%

3 a 6 colheres de sopa de xilitol, stevia ou açúcar de coco

1 colher de chá de fermento em pó

#### Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o óleo de coco (ou manteiga) e a batata-doce até ficar um creme homogêneo. Adicione as castanhas e bata novamente até que fique um creme bem lisinho. Então, adicione o açúcar, o cacau e por fim o fermento. Despeje a massa em tabuleiro untado e polvilhado com cacau. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por uns 15 minutos. O brownie é um bolinho meio cru, portanto não deixe muito tempo no forno. Sirva com a calda quente de chocolate por cima.

### Calda de Chocolate Quente

#### Ingredientes (2 porções)

1 colher de sopa de cacau puro 100%

100 ml de leite vegetal (aveia, inhame ou amêndoas)

Eritritol a gosto

1 pitada de canela em pó

#### Modo de preparo

Aqueça o leite vegetal em fogo baixo. Acrescente o cacau, mexendo com fouet para dissolver bem. Adicione o eritritol e a canela. Cozinhe por 1 a 2 minutos até encorpar.

## **Ratatouille de Legumes Assados**

### **Ingredientes (4 porções)**

1 abobrinha média em cubos  
1 berinjela média em cubos  
2 tomates maduros em cubos  
1 cebola roxa em pétalas  
1/2 pimentão vermelho em cubos (opcional)  
2 colheres de sopa de azeite extra virgem  
Sal rosa e ervas secas (tomilho, orégano) a gosto

### **Modo de preparo**

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture todos os legumes em uma assadeira. Regue com azeite e tempere com sal e ervas. Asse por 25 a 30 minutos, mexendo na metade do tempo.

## **Mingau Caseiro de Leite de Coco com Morangos e Chia**

### **Ingredientes (1 porção)**

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos  
1/2 xícara de leite de coco caseiro  
1/2 xícara de leite de inhame cremoso  
1/2 xícara de morangos picados  
1 colher de sopa de chia  
Stevia ou eritritol a gosto  
Canela a gosto

### **Modo de preparo**

Em uma panela pequena, coloque a aveia, o leite de coco e o leite de inhame. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Desligue, acrescente a chia e os morangos picados. Finalize com canela.

## **Caldo de Legumes e Couve-flor com Gengibre**

### **Ingredientes (2 porções)**

2 xícaras de couve-flor em floretes

1 cenoura média picada

1 talo de salsão (opcional)

1 cebola pequena picada

1 pedaço de gengibre fresco (2 cm)

1,5 litro de água filtrada

Sal rosa e salsinha picada para finalizar

### **Modo de preparo**

Em uma panela grande, refogue a cebola rapidamente. Acrescente a cenoura, o salsão e a couve-flor. Coloque a água e o gengibre e cozinhe até que tudo esteja bem macio. Tempere com sal rosa e finalize com salsinha.

## **Receitas de terça-feira**

### **Pão de Frigideira Sem Glúten**

#### **Ingredientes (1 unidade)**

1 ovo caipira

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou farinha de grão-de-bico

1 pitada de sal rosa

1/2 colher de chá de fermento químico

#### **Modo de preparo**

Em uma tigela, bata o ovo. Acrescente a farinha escolhida e o sal, misturando bem. Adicione o fermento e mexa delicadamente. Coloque a massa em frigideira antiaderente aquecida e tampe. Cozinhe por 2 minutos de cada lado, em fogo baixo.

## **Homus Tradicional**

### **Ingredientes (4 porções)**

1 xícara de grão-de-bico cozido  
2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)  
Suco de 1 limão  
1 dente de alho pequeno (opcional, se bem tolerado)  
2 colheres de sopa de azeite extra virgem  
Sal rosa a gosto  
Água filtrada para ajustar a consistência

### **Modo de preparo**

Coloque o grão-de-bico cozido no processador com o tahine, limão, alho e azeite. Bata até formar um creme liso. Ajuste o sal e, se necessário, acrescente água para atingir a cremosidade desejada. Manter em pote de vidro na geladeira por até 3 dias.

## **Moqueca de Peixe com Leite de Coco**

### **Ingredientes (2 porções)**

Peixe de sua preferência cortado em postas (cerca de 2 porções)  
1/2 pimentão colorido picado  
1 tomate em rodela  
1/2 cebola em rodela  
2 dentes de alho amassados  
Suco de 1/2 limão  
200 ml de leite de coco caseiro  
1 colher de sopa de azeite  
Coentro ou salsinha a gosto  
Sal rosa e cúrcuma a gosto

### **Modo de preparo**

Tempere o peixe com limão, alho, sal e cúrcuma e deixe descansar 15 minutos. Em uma panela, faça camadas: um fio de azeite, metade da cebola, do tomate e do pimentão, o peixe por cima, e o restante dos legumes. Regue com o leite de coco. Tampe e cozinhe em fogo médio por 15 minutos, sem mexer, só chacoalhando a panela. Finalize com coentro fresco. Servir com o arroz integral.

### **Maçã Assada com Canela**

#### **Ingredientes (1 porção)**

1 maçã média

Canela em pó a gosto

#### **Modo de preparo**

Lave a maçã e retire o miolo (pode manter a casca). Polvilhe canela por cima. Asse em forno médio por 15 a 20 minutos, até ficar macia.

### **Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Leite de Coco**

#### **Ingredientes (2 porções)**

400 g de abóbora cabotiá descascada em cubos

1 pedaço de gengibre fresco (1,5 cm)

1/2 cebola picada

1 colher de sopa de azeite

500 ml de água

100 ml de leite de coco caseiro

Sal rosa a gosto

#### **Modo de preparo**

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o gengibre. Acrescente a abóbora e cubra com a água. Cozinhe por 20 minutos até ficar completamente macia. Adicione o leite de coco. Bata no liquidificador até formar um creme liso. Ajuste o sal. Sirva quente com um fio de azeite.

## Receitas de quarta-feira

### Mingau de Aveia com Leite de Coco e Banana

#### Ingredientes (1 porção)

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos

200 ml de leite de coco caseiro

2 bananas (1 para bater no mingau, 1 para picar por cima)

Canela a gosto

#### Modo de preparo

Leve a aveia com o leite de coco ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Se a banana for pequena, bata uma delas junto com o leite de coco antes de levar ao fogo, para deixar o mingau cremoso e adocicado. Pique a outra banana em rodellas e disponha por cima do mingau pronto. Finalize com canela.

### Omelete de Cogumelos com Cúrcuma e Cebolinha

#### Ingredientes (1 porção)

2 ovos caipiras

1 xícara de cogumelos fatiados (paris, shiitake ou shimeji)

1/2 colher de chá de cúrcuma

Cebolinha picada a gosto

1 colher de sopa de azeite

Sal rosa a gosto

#### Modo de preparo

Aqueça o azeite e refogue os cogumelos por 4 minutos até dourarem e perderem a água. Bata os ovos com a cúrcuma e o sal. Despeje sobre os cogumelos. Cozinhe com tampa em fogo baixo por 2 a 3 minutos até firmar. Finalize com cebolinha e dobre ao meio.

## **Bolo Funcional de Banana**

### **Ingredientes (6 porções)**

2 bananas d'água bem maduras  
1/2 xícara de passas pretas sem caroço  
2 ovos caipiras  
1/4 de xícara de óleo de coco  
1 xícara de aveia (flocos grossos ou finos)  
1 colher de sopa de fermento químico

### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador as bananas, as passas, os ovos, o óleo de coco e a aveia. Misture o fermento por último, delicadamente, com uma colher. Unte a forma com óleo de coco e polvilhe farinha de aveia. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos.

## **Canja de Galinha Cremosa**

### **Ingredientes**

1 peito de frango sem pele  
2,5 litros de caldo de galinha caseiro  
1 folha de louro  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola picada  
3 dentes de alho picados  
2 tomates picados  
150 g de vagem picada  
1 batata-doce em cubos  
1 cenoura em rodela  
1 chuchu em cubos  
1 abobrinha em cubos  
1 xícara de arroz integral  
Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto  
Cebolinha picada para decorar

### **Modo de preparo**

Em uma panela de pressão, coloque o frango, a água, o caldo de galinha e o louro. Tampe e cozinhe em fogo médio por 20 minutos após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Retire o frango e desfie, reservando a água do cozimento.

Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate e refogue por 3 minutos. Despeje a água do cozimento do frango e, assim que levantar fervura, junte a vagem, a batata-doce, a cenoura, o chuchu e a abobrinha e cozinhe por 3 minutos.

Junte o arroz, o frango desfiado, o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro-verde, e cozinhe com a panela semi-tampada até amaciar o arroz e os legumes. Finalize com cebolinha e sirva.

## **Receitas de quinta-feira**

### **Mingau de Aveia com Leite de Amêndoas**

#### **Ingredientes (1 porção)**

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos

1 xícara de leite de amêndoas caseiro

Canela a gosto

Stevia ou eritritol a gosto

#### **Modo de preparo**

Em panela pequena, coloque a aveia e o leite de amêndoas. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Desligue e acrescente canela. Se desejar, adoce com stevia ou eritritol.

## **Molho de Tomate Caseiro com Manjericão**

### **Ingredientes (4 porções)**

6 tomates maduros  
2 dentes de alho picados  
1 colher de sopa de azeite extra virgem  
Folhas de manjericão fresco a gosto  
Sal rosa a gosto

### **Modo de preparo**

Higienize os tomates, corte em cubos e bata no liquidificador (pode manter a casca). Em panela, aqueça o azeite e refogue o alho rapidamente. Adicione o tomate batido e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e finalize com manjericão fresco.

## **Legumes Assados**

### **Ingredientes (4 porções)**

1 abobrinha média em cubos  
1 cenoura média em rodela  
1 beterraba média em cubos  
1 cebola média em pétalas  
1 colher de sopa de azeite extra virgem  
Sal rosa e ervas secas (orégano, tomilho) a gosto

### **Modo de preparo**

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Disponha os legumes em assadeira, regue com azeite e tempere. Misture bem e leve ao forno por cerca de 30 minutos, mexendo na metade do tempo.

## **Creme de Cenoura com Cúrcuma**

### **Ingredientes (2 porções)**

3 cenouras médias descascadas em rodela

1/2 cebola pequena picada (opcional)

1/2 colher de chá de cúrcuma em pó

1 colher de sopa de azeite

700 ml de água

Sal rosa a gosto

### **Modo de preparo**

Aqueça o azeite em fogo baixo. Refogue a cebola (se usar). Acrescente a cenoura e cubra com a água. Cozinhe por 20 minutos até ficar completamente macia. Adicione a cúrcuma. Bata até formar um creme totalmente liso. Ajuste o sal.

## **Receitas de sexta-feira**

### **Ovo Crocante**

#### **Ingredientes (1 porção)**

2 ovos caipiras (gemas bem cozidas)

20 g de mix de sementes (semente de abóbora, semente de girassol e gergelim)

Sal rosa a gosto

#### **Modo de preparo**

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Coloque o mix de sementes, espalhando como uma caminha. Quebre os ovos sobre essa base. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo até a clara firmar e a gema estar cozida. Tempere com sal rosa antes de servir.

## **Peixe Assado com Crosta de Ervas e Castanhas**

### **Ingredientes (2 porções)**

2 postas ou filés de peixe branco (tilápia, merluza ou pescada)

2 colheres de sopa de castanhas picadas (caju, nozes ou castanha-do-pará)

Salsinha, alecrim e orégano picados

Suco de 1/2 limão

1 dente de alho amassado

Azeite e sal rosa a gosto

### **Modo de preparo**

Tempere o peixe com limão, alho e sal e deixe descansar 15 minutos.

Misture as castanhas picadas com as ervas e um fio de azeite. Coloque o peixe em assadeira com papel manteiga e cubra cada posta com a mistura de castanhas e ervas, pressionando para formar a crosta. Asse a 200 graus por 18 a 20 minutos.

## **Purê de Mandioquinha**

### **Ingredientes (2 porções)**

4 mandioquinhas médias descascadas em cubos

1/2 cebola pequena picada

1 colher de sopa de azeite

Sal rosa a gosto

### **Modo de preparo**

Cozinhe a mandioquinha até ficar bem macia. Em outra panela, refogue a cebola no azeite. Amasse a mandioquinha ainda quente, junte a cebola refogada e mexa até formar um purê liso. Ajuste o sal. Se precisar, adicione um pouco da água do cozimento.

## **Creme de Abobrinha com Alho-poró e Manjeriço**

### **Ingredientes (2 porções)**

2 abobrinhas médias picadas

1 talo pequeno de alho-poró em rodela

Folhas de manjeriço fresco a gosto

Sal rosa a gosto

1 colher de chá de azeite extra virgem (para finalizar)

Água filtrada suficiente para cozinhar

### **Modo de preparo**

Cozinhe a abobrinha e o alho-poró até ficarem macios. Bata no liquidificador ou mixer até formar um creme liso. Volte à panela, aqueça e ajuste o sal. Finalize com o azeite e o manjeriço fresco.

## **Receitas de sábado**

### **Cuscuz de Milho Orgânico**

#### **Ingredientes (1 porção)**

1/2 xícara de flocos de milho pré-cozidos (orgânicos)

1/2 xícara de água filtrada

1 pitada de sal rosa

#### **Modo de preparo**

Em uma tigela, misture os flocos de milho com a água e o sal, deixando hidratar por 5 minutos. Coloque na cuscuzeira e cozinhe no vapor por cerca de 10 minutos, até ficar macio.

## **Frango ao Forno com Laranja, Tomilho e Alho**

### **Ingredientes (2 porções)**

2 filés de peito de frango  
Suco de 1 laranja  
1 colher de sopa de azeite  
3 dentes de alho amassados  
1 colher de chá de tomilho seco  
Sal rosa a gosto

### **Modo de preparo**

Misture o suco de laranja, o azeite, o alho, o tomilho e o sal. Marine o frango por pelo menos 20 minutos. Coloque numa assadeira com a marinada. Cubra com papel alumínio. Asse a 200 graus por 25 minutos. Retire o papel nos últimos 5 minutos para dourar. O molho que se forma na assadeira pode ser servido por cima.

## **Sopa de Lentilha com Frango Desfiado**

### **Ingredientes (2 porções)**

1/2 xícara de lentilha crua  
1 peito pequeno de frango cozido e desfiado  
1 cenoura média picada  
1/2 cebola picada  
1 colher de chá de cúrcuma em pó  
1 litro de água filtrada  
Sal rosa a gosto  
Salsinha picada para finalizar

### **Modo de preparo**

Em panela, refogue a cebola com um fio de azeite (opcional). Acrescente a cenoura, a lentilha e a água, cozinhando até a lentilha ficar macia. Adicione o frango desfiado, tempere com cúrcuma e sal. Finalize com salsinha.

## Receitas de domingo

### Bolo de Caneca Vegano

#### Ingredientes (rende 2 canecas)

4 colheres de sopa de farinha de aveia  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
2 colheres de sopa de açúcar de coco  
1 colher de chá de fermento em pó  
4 colheres de chá de óleo de coco  
1/4 de colher de chá de extrato de baunilha  
7 colheres de sopa de água

#### Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque a farinha, o cacau em pó, o açúcar e o fermento e misture bem até ficar uniforme. Adicione o óleo, o extrato de baunilha e misture.

Adicione a água aos poucos e misture bem, até obter uma pasta uniforme. Coloque a caneca sobre uma assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos. Sirva com frutas vermelhas por cima.

### Sopão de Entulho com Músculo e Diversos Legumes

#### Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite  
1 kg de músculo em cubos  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de massa de tomate  
1 tomate picado  
2 litros de caldo de carne caseiro  
1 xícara de cenoura em cubos

1 xícara de vagem picada  
1/2 repolho fatiado  
1 xícara de batata-doce em cubos  
1 xícara de mandioquinha em cubos  
1 abobrinha em cubos  
1 xícara de macarrão sem glúten  
Sal e salsa a gosto

### **Modo de preparo**

Na panela de pressão, doure a carne no azeite quente. Adicione a cebola e o alho e refogue por 3 minutos. Junte a massa de tomate e o caldo de carne, tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos após iniciada a pressão.

Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Adicione os legumes e cozinhe por 15 minutos com a tampa aberta até os legumes e a carne amaciarem.

Tempere com sal e salsa. Junte o macarrão sem glúten e cozinhe até ficar al dente. Se necessário, adicione mais água. Sirva.

## **Pera Cozida com Canela**

### **Ingredientes (1 porção)**

1 pera média  
Canela em pó a gosto

### **Modo de preparo**

Corte a pera ao meio e retire as sementes. Cozinhe em água filtrada por 5 a 7 minutos, até ficar macia. Polvilhe com canela antes de servir.

## Creme de Mandioquinha e Couve-flor

### Ingredientes (2 porções)

1 mandioquinha média picada

1 xícara de floretes de couve-flor

1/2 cebola pequena picada

Sal rosa a gosto

1 colher de chá de azeite extra virgem (para finalizar)

Água filtrada suficiente para cozinhar

### Modo de preparo

Cozinhe a mandioquinha, a couve-flor e a cebola até ficarem macias. Bata no liquidificador ou mixer até obter um creme liso. Tempere com sal e finalize com azeite.

## LISTA DE COMPRAS

### FRUTAS

- 2 bandejas de morangos (500 g)
- 300 g de frutas vermelhas (frescas ou congeladas)
- 10 bananas
- 4 maçãs
- 2 peras
- 3 laranjas

## HORTALIÇAS E LEGUMES

- 2 cabeças de alho
- 4 cebolas médias
- 1 alho-poró
- 1 maço de couve
- 2 maços de cebolinha
- 1 maço de manjeriço
- 1 maço de tomilho
- 1 maço de capim-limão
- 1 maço de camomila (ou sachês)
- 1 maço de erva-doce (ou sachês)
- 1 maço de hibisco (ou sachês)
- 500 g de tomate
- 1 kg de tomate para molho
- 2 abobrinhas
- 1 berinjela
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão verde
- 1 cabeça de couve-flor
- 2 brócolis
- 1 kg de abóbora
- 1 kg de cenoura
- 1,2 kg de mandioquinha (batata-baroa)
- 2 batatas-doces médias
- 500 g de quiabo (opcional para moqueca)
- 500 g de legumes variados para sopão (chuchu, abobrinha, cenoura, inhame, etc.)
- 1 pedaço grande de gengibre (cerca de 250 g)
- 100 g de cúrcuma fresca (ou 1 frasco de cúrcuma em pó)
- 3 limões

## **LEGUMINOSAS E CEREAIS**

- 500 g de arroz integral
- 500 g de feijão carioca
- 500 g de feijão preto
- 500 g de lentilha
- 250 g de grão-de-bico (para o homus)
- 500 g de aveia em flocos sem glúten
- 250 g de cuscuz de milho orgânico
- 250 g de macarrão sem glúten

## **CARNES, OVOS E PROTEÍNAS**

- 1 kg de peito de frango
- 500 g de peixe para moqueca (cação, robalo, pescada ou similar)
- 500 g de peixe para assar
- 400 g de carne moída magra
- 500 g de músculo bovino
- 12 ovos

## **LEITES VEGETAIS E GORDURAS BOAS**

- 3 vidros/caixas de leite de coco sem aditivos (ou 3 cocos secos para extração)
- 1 litro de leite de amêndoas sem açúcar
- 500 ml de azeite de oliva extravirgem

## **CASTANHAS, SEMENTES E OLEAGINOSAS**

- 100 g de castanhas (castanha-do-pará ou de caju)
- 100 g de chia
- 100 g de sementes de girassol
- 100 g de gergelim
- 100 g de linhaça dourada

## **CACAU E INGREDIENTES FUNCIONAIS**

- 100 g de cacau 100%
- 100 g de farinha de amêndoas (para brownie e bolos)
- 100 g de farinha de aveia sem glúten
- 50 g de fermento químico
- Canela em pó

## **TEMPEROS E ERVAS**

- Sal marinho ou sal integral
- Pimenta-do-reino (se tolerada)
- Louro
- Orégano
- Páprica doce
- Cominho (para homus)
- Alecrim

## **SUCO FUNCIONAL LEVANTA-DEFUNTO (7 DIAS)**

Caso utilize a versão tradicional da mentoria:

- 2 limões
- 2 maçãs verdes
- 1 pepino
- 1 maço de couve
- 100 g de gengibre
- Hortelã fresca

## Método Cozinha Inteligente



Para que este desafio seja viável no seu dia a dia, vamos aplicar o método Cozinha Inteligente Anticâncer. No inverno ele fica ainda mais valioso: chegar em casa no frio e ter um caldo ou um creme pronto para esquentar é o que mantém o protocolo de pé nos dias corridos. Quando as bases estão prontas, você não improvisa e não recorre a industrializados.

As sopas, caldos e cremes desta semana são os grandes aliados da estação: rendem muito, congelam bem e aquecem em minutos. Prepare uma leva maior e congele em porções individuais.

Assim, nas noites mais frias, o jantar quente está a um esquentar de distância. Escolha um dia da semana, separe duas horas, e deixe tudo encaminhado.

### **Passo 1: Higienização e armazenamento**

Lave e higienize verduras e legumes assim que chegar das compras.

Para higienizar, use 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para cada 1 litro de água filtrada. Deixe de molho por pelo menos 15 minutos, enxágue bem e seque completamente.

Armazene folhas em potes de vidro com papel toalha intercalado. Talos e folhas extras podem ser congelados para sopas e caldos.

## **Passo 2: Preparo das proteínas**

Limpe, corte e porcione frango, peixe e carne. Cozinhe ou asse parte delas já temperadas para uso rápido nos próximos dias.

O frango cozido e desfiado serve o caldo, a sopa de lentilha e os jantares. Armazene em porções individuais, etiquetando com a data.

O peixe, porcione cru e congele individualmente, preparando sempre fresco no dia.

## **Passo 3: Bases da semana**

Leguminosas: cozinhe feijão, lentilha e grão-de-bico em maior quantidade e congele em porções.

Grãos: cozinhe arroz integral em lotes e refrigere. Legumes: asse uma bandeja grande de legumes variados para usar em refogados e sopas.

Temperos: deixe alho e cebola picados em potes de vidro.

## **Passo 4: Cremes e caldos do inverno**

Tenha sempre caldos e cremes congelados: caldo de couve-flor com gengibre, sopa de abóbora com leite de coco, canja de galinha cremosa, creme de cenoura com cúrcuma, creme de abobrinha, creme de mandioquinha e couve-flor.

Intercale as proteínas prontas com as sopas para facilitar as noites de mais cansaço.

## **Passo 5: Leites vegetais e bolos**

Prepare os leites vegetais conforme a necessidade da semana, lembrando que duram poucos dias e nunca devem ser reaquecidos.

Asses o bolo funcional de banana e o bolo de caneca no dia de preparo: rendem a semana toda e ficam prontos para o café da manhã.

## **Passo 6: Aproveitamento integral**

Use cascas e talos para caldos. Separe as partes mais firmes dos vegetais para refogados e as mais moles para sopas.

Blindar a imunidade no inverno não é sobre remédio nem sobre fórmula. É sobre o que você coloca no prato todos os dias.

Cada caldo quente, cada especiaria anti-inflamatória, cada fruta colorida é uma escolha a favor da sua defesa.

Acolha o corpo com pratos quentes e nutritivos, respeite seu ritmo e lembre que você não está sozinha nessa jornada.

*com amor, Paty* 🦋