



E-book

Receitas julinas saudáveis

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 





Tem sabores típicos desta época do ano que você pode preparar em casa. Os arraiás com aglomeração estão proibidos, mas os quitutes saudáveis que a Unimed ensina estão liberados!

É o Jeito de Cuidar Unimed presente em todas as tradições!



Elaborado por Unimed Cascavel
Junho de 2021



1. Doce de abóbora sem açúcar

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora pescoço ralada
- 1 xícara (chá) de suco integral de maçã
- 1 pitada de canela em pó
- 2 cravos-da-índia
- 4 colheres (sopa) de coco fresco ralado

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a abóbora, o suco de maçã, a canela em pó e os cravos-da-índia. Cozinhe em fogo médio por cerca de dez minutos (ou até amolecer). Acrescente o coco fresco e misture bem. Sirva gelado.





2. Bolo integral de fubá

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha integral de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de açúcar demerara
- ½ xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

Separe as gemas das claras e, em seguida, bata as claras em neve. Adicione o açúcar e bata bem. Acrescente as gemas e bata novamente. Adicione a farinha e o trigo e bata mais. Coloque o fubá e bata novamente. Adicione o leite e continue batendo. Coloque a manteiga e bata. Por último, acrescente o fermento. Bata bem (até a massa ficar homogênea). Despeje em uma forma e leve ao forno para assar. Desenforme e sirva conforme sua preferência.





3. Pamonha de forno

Ingredientes

4 ovos
800g de milho verde
400g de leite de coco light
200g de açúcar cristal orgânico
2 colheres (sopa) de creme vegetal sem sal
½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

Com uma faca, retire os grãos de milho das espigas (cerca de oito espigas de milho) e reserve. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira de 23x23cm com papel alumínio e unte com creme vegetal. Bata os grãos no liquidificador com o leite de coco, os ovos, o creme vegetal, o açúcar, uma pitada de sal e bata por cerca de 20 minutos. Despeja a massa da pamonha na assadeira. Leve ao forno por aproximadamente uma hora. Se quiser, pode polvilhar a pamonha de forno com canela. Sirva na temperatura que preferir.





4. Pé de moleque

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco (ou mascavo)
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado
- Pitada de canela (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe em fogo baixo o açúcar de coco e a água. Vá mexendo por aproximadamente dois a três minutos (até dar ponto de fio). Depois, acrescente o mel, o amendoim e a canela. Misture tudo, coloque em uma fôrma pequena (untada com óleo de coco). Aperte bem. Deixe esfriar, corte e sirva.





5. Curau de milho fitness

Ingredientes

- 2 espigas grandes de milho raladas
- 400 ml de leite de espelta (trigo vermelho)
- 1 canela em pau
- ½ vidro de leite de coco light
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário sucralose, stevia ou xilitol
- Canela em pó
- Coco ralado (sem açúcar)

Modo de preparo

No liquidificador, bata o milho com o leite de espelta e leve ao fogo em uma panela própria para doces. Use a canela e o adoçante a gosto. Mexa bem (até engrossar). Distribua em taças individuais e salpique a canela e o coco ralado por cima.





6. Creme de mandioca

Ingredientes

- 500g de mandioca
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- Suco de meio limão
- Salsa para decorar
- Sal do Himalaia ou marinho (a gosto)

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca na água com sal. Depois de cozida bata no liquidificador com a própria água até formar um creme homogêneo. Em uma panela, refogue a cebola com o óleo de coco, acrescente o creme de mandioca e refogue mais um pouco. Por fim, coloque a farinha de linhaça e o suco de limão. Decore com a salsa picada por cima.





7. Arroz doce funcional

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 cravos-da-índia
- 3 canelas em pau
- Raspas da casca de meio limão siciliano
- ½ litro de água
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário sucralose, stevia ou xilitol
- 4 ½ xícara de chá de leite de arroz (sabor coco)
- Canela em pó para polvilhar
- Lascas de amêndoas

Modo de preparo

Coloque o arroz, os cravos, a canela em pau e as raspas de limão em uma panela própria para doces. Acrescente água e adoçante em pó. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada. Observe até a água secar completamente. Adicione o leite de arroz sabor coco e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio e o caldo cremoso. Desligue o fogo e espere esfriar. Sirva em tacinhas individuais, polvilhada com canela e lascas de amêndoas.



8. Quentão térmico

Ingredientes

300 ml de água

1 colher (sopa) de adoçante tipo xylitol ou 10 gotas de adoçante 100% stevia

1 colher (sopa) de pedacinhos de gengibre

½ unidade de maçã fuji cortada em pedacinhos

Casca de uma laranja

Casca de meio limão

Cravo-da-índia e canela a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a água, o adoçante, as cascas de laranja e limão, o gengibre, o cravo e a canela. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 a 25 minutos. Depois, filtre e coloque a maçã picadinha por cima.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

