



Receitas Funcionais: Sabores para a Saúde do paciente Intestino e do Cérebro

Agradecimentos

Agradeço à minha família pelo apoio incondicional e por sempre experimentarem minhas criações culinárias com entusiasmo. Sem o incentivo deles, este livro não teria se tornado realidade. Este livro é dedicado a vocês, que são minha fonte de inspiração e amor.

Introdução

A saúde intestinal e cerebral estão intimamente ligadas, e através das receitas certas, é possível promover o bem-estar integral. Este livro foi criado para oferecer receitas deliciosas e nutritivas que ajudam na modulação intestinal e, consequentemente, na melhora da saúde cerebral. Vamos explorar o poder dos ingredientes funcionais e descobrir novos sabores que podem transformar sua dieta e sua vida.

1. Mingau de Aveia com Chia e Frutas Vermelhas

Função: Fonte de prebióticos e antioxidantes

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de semente de chia

- 200 ml de bebida vegetal (amêndoas ou coco)
- ½ xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de Preparo:

1. Aqueça a bebida vegetal em uma panela.
2. Adicione a aveia e a chia e cozinhe por 5 minutos mexendo sempre.
3. Adicione as frutas vermelhas e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Finalize com mel e sirva morno.

2. Smoothie Verde Antiinflamatório

Função: Reduz inflamação e melhora a digestão

Ingredientes:

- 1 folha de couve sem talo
- ½ maçã verde
- Suco de ½ limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 200 ml de água de coco
- 1 colher (sopa) de linhaça

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um smoothie cremoso.
2. Sirva imediatamente.

3. Omelete com Espinafre e Cúrcuma

Função: Rico em colina e anti-inflamatórios

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ xícara de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de cebola roxa picada
- 1 pitada de cúrcuma
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos e misture com os temperos, cebola e espinafre.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira e despeje a mistura.
3. Cozinhe em fogo baixo até firmar. Vire se necessário.

4. Tapioca com Guacamole e Ovo Pochê

Função: Fonte de gorduras boas e triptofano

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- ½ avocado amassado
- Suco de ½ limão
- 1 ovo
- Sal rosa e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Hidrate a goma e leve à frigideira até formar a tapioca.
2. Faça o guacamole com avocado e limão, tempere.

3. Cozinhe o ovo pochê por 3 minutos em água fervente.
4. Monte a tapioca com o guacamole e o ovo por cima.

5. Panqueca de Banana com Aveia e Canela

Função: Regulação do açúcar e energia sustentada

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- ½ colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de óleo de coco

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Aqueça o óleo de coco na frigideira.
3. Coloque porções da massa e doure dos dois lados.

6. Iogurte com Kefir e Frutas com Castanhas

Função: Probiótico + gorduras boas + antioxidantes

Ingredientes:

- 1 pote (170 g) de iogurte natural com kefir
- 1 colher (sopa) de mix de castanhas picadas
- ½ xícara de frutas (morango, mirtilo, manga)

Modo de Preparo:

1. Monte em uma tigela ou pote: iogurte, frutas e castanhas por cima.
2. Consuma gelado.

7. Barrinha Funcional de Oleaginosas e Sementes

Função: Snack anti-inflamatório e rico em ômega-3

Ingredientes:

- ½ xícara de nozes picadas
- ½ xícara de semente de abóbora
- ½ xícara de semente de girassol
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Espalhe em uma forma e leve à geladeira por 2 horas.
3. Corte em barrinhas.

8. Homus com Palitos de Legumes

Função: Fonte de proteína vegetal e fibras

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido

- 1 colher (sopa) de tahine
- Suco de ½ limão
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Cenoura, pepino e salsão cortados em palito

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta.
2. Sirva com os legumes crus.

9. Chips de Abobrinha com Orégano

Função: Snack low-carb rico em antioxidantes

Ingredientes:

- 1 abobrinha em fatias finas
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture as fatias com azeite e temperos.
2. Leve ao forno ou air fryer até ficarem crocantes.

10. Bolinho de Grão-de-Bico com Cúrcuma e Linhaça

Função: Rico em fibras, proteínas e anti-inflamatórios

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 dente de alho amassado
- Sal e ervas a gosto

Modo de Preparo:

1. Amasse o grão-de-bico e misture os outros ingredientes.
2. Modele bolinhos e asse por 25 min a 200°C.

11. Bowl Tropical Antiinflamatório

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1/2 manga madura
- 1/2 xícara de abacaxi
- 1 colher (sopa) de chia
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.
2. Sirva em um bowl e finalize com coco ralado ou granola sem açúcar.

Função: Antiinflamatório e antioxidante.

12. Creme de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate pequeno
- 2 colheres (sopa) de cacau 100%
- 1 colher (sopa) de mel ou xilitol
- 1 pitada de canela
- 1 colher (chá) de óleo de coco (opcional)

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes no processador até virar um creme.
2. Sirva gelado.

Função: Fonte de gorduras boas, antioxidantes e triptofano.

13. Omelete Verde Detox

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/4 xícara de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de cebola roxa picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Sal e cúrcuma a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos e adicione os vegetais e temperos.
2. Aqueça o azeite e despeje a mistura na frigideira.
3. Cozinhe até dourar levemente dos dois lados.

Função: Detoxificante hepático e regulador intestinal.

14. Muffin de Cenoura e Linhaça

Ingredientes:

- 1 cenoura média ralada
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque em forminhas de muffin e asse a 180 °C por 25 minutos.

Função: Rico em fibras solúveis e anti-inflamatórios.

15. Pão de Amêndoas Low Carb

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de psyllium
- 1 colher (chá) de fermento
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Misture tudo e leve ao forno em forma pequena.
2. Asse a 180 °C por 20 a 25 minutos.

Função: Redução de picos glicêmicos, low carb, prebiótico.

16. Salada Crocante com Kefir

Ingredientes:

- 1 xícara de mix de folhas
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de pepino fermentado
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de kefir (ou iogurte natural)
- Suco de 1/2 limão, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Monte a salada com os ingredientes.
2. Finalize com o molho de kefir, limão e temperos.

Função: Probiótico + fibras, ideal para microbiota.

17. Panqueca de Biomassa e Cacau

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Misture tudo e asse em frigideira untada.
2. Sirva com pasta de castanhas ou frutas vermelhas.

Função: Prebiótico, antioxidante e saciedade.

18. Caldo de Ossos com Especiarias

Ingredientes:

- 500 g de ossos de frango ou boi
- 1 cebola, 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- Água até cobrir
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe tudo por 6 a 12h em fogo baixo ou panela elétrica.

2. Coe e use em sopas ou beba puro.

Função: Fonte de colágeno, aminoácidos e minerais.

19. Iogurte de Coco com Probióticos

Ingredientes:

- 500 ml de leite de coco
- 1 cápsula de probiótico (ou 2 colheres de kefir)
- 1 colher (chá) de ágar-ágar (opcional)

Modo de preparo:

1. Aqueça o leite levemente, adicione os probióticos.
2. Fermente por 12h em local fechado.
3. Leve à geladeira por mais 6h antes de consumir.

Função: Probiótico e gordura boa para o cérebro.

20. Smoothie Verde com Maçã e Gengibre

Ingredientes:

- 1 maçã verde
- 1 punhado de couve
- 1 colher (chá) de gengibre fresco
- 200 ml de água de coco
- Suco de 1/2 limão

Modo de preparo:

1. Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Sirva gelado.

Função: Detox, termogênico e anti-inflamatório.

21. Creme de Abóbora com Gengibre

Ingredientes:

- 1 xícara de abóbora cabotiá cozida
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- Sal a gosto
- 1 xícara de água ou caldo de legumes

Modo de preparo:

1. Refogue alho, cebola e gengibre no azeite até ficarem macios.
2. Adicione a abóbora, cúrcuma, sal e líquido.
3. Cozinhe por 5–7 minutos.
4. Bata no liquidificador até obter um creme liso.
5. Aqueça novamente se necessário e sirva.

Benefício funcional: Antioxidante e anti-inflamatório que apoia a saúde intestinal e cerebral.

22. Overnight Oats com Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de chia
- 200 ml de leite vegetal
- ½ xícara de frutas vermelhas
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes num pote com tampa.
2. Leve à geladeira por 6–8 h.
3. Sirva gelado.

Função: Rico em fibras prebióticas e antioxidantes, favorece microbiota e estabilização glicêmica

23. Salada de Quinoa com Legumes

Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa
- 1 xícara de água
- ¼ xícara de cenoura ralada
- ¼ xícara de pepino em cubos
- 2 colheres (sopa) de ervas (salsinha, hortelã)

- Suco de ½ limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a quinoa até a água secar.
2. Misture legumes, ervas e temperos.
3. Acrescente a quinoa e sirva.

Função: Alta em fibras que promovem diversidade da microbiota e saúde digestiva.

24. Berinjela Recheada com Lentilhas

Ingredientes:

- 1 berinjela média
- ½ xícara de lentilhas cozidas
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 colher (chá) de cominho
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Corte e retire o miolo da berinjela.
2. Refogue alho, cebola, tomate, miolo e cominho.
3. Acrescente as lentilhas e recheie.
4. Asse a 180 °C por 20 min.

Função: Combinação de proteína vegetal e fibras que aumenta saciedade e fortalece o intestino.

25. Espaguete de Abobrinha ao Pesto

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- ¼ xícara de manjeriço fresco
- 2 colheres (sopa) de castanha de caju
- 1 dente de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Faça o “espaguete” de abobrinha.
2. Bata os ingredientes do pesto até formar um molho homogêneo.
3. Misture ao espaguete cru ou levemente refogado.

Função: Antioxidante e com baixo índice glicêmico, protege cérebro sem sobrecarregar intestino.

26. Moqueca Funcional de Peixe

Ingredientes:

- 200 g de filé de peixe branco
- 1 tomate em rodela
- ¼ cebola
- ½ pimentão
- 1 dente de alho

- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- 200 ml de leite de coco
- Coentro, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1- Refogue alho, cebola e pimentão.

2- Adicione o peixe e tomate.

3- Tempere e acrescente óleo de dendê, coco e coentro.

4- Cozinhe por 15 min.

Função: Fonte de ômega-3 e colágeno, reduz inflamação e apoia eixo intestino-cérebro.

27. Abobrinha Recheada com Quinoa e Ricota

Ingredientes:

- 1 abobrinha média
- ¼ xícara de quinoa cozida
- 2 colheres (sopa) de ricota
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal, pimenta e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Retire parte do miolo da abobrinha.
2. Misture quinoa, ricota, cebola, azeite e temperos.
3. Recheie e asse a 180 °C por 20 min.

Função: Proteína + fibras prebióticas, ideal para intestino e cognição.

28. Sopa Detox de Couve-Flór

Ingredientes:

- ½ couve-flor
- 1 batata-doce pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1,5 xícara de água/caldo
- Sal e noz-moscada

Modo de preparo:

1. Refogue alho.
2. Adicione couve-flor e batata-doce com líquido.
3. Cozinhe 10–15 min.
4. Bata no liquidificador e tempere.

Função: Baixo IG e rico em fibras, favorece microbiota e clareza mental.

29. Salada de Beterraba com Laranja e Nozes

Ingredientes:

- 1 beterraba cozida fatiada
- 1 laranja
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta e salsinha

Modo de preparo:

1. Monte a salada com os ingredientes.
2. Tempere e sirva.

Função: Betalaínas e antioxidantes fortalecem cérebro e intestino.

30. Curry de Grão-de-bico com Espinafre

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de espinafre
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de curry
- 200 ml de leite de coco
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

1. Refogue alho e cebola no azeite.
2. Adicione curry, grão-de-bico e leite de coco.
3. Cozinhe 5 min, junte espinafre e refogue até murchar.

Função: : Fibra, proteína e antioxidantes — estímulo potente ao eixo intestino-cérebro.

31. Smoothie de Morango e Kefir

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos congelados
- 200 ml de kefir
- 1 colher (sopa) de linhaça
- ½ banana

- Gelo a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes até obter textura cremosa.
2. Sirva imediatamente.

Função: Alta concentração de probióticos e antioxidantes — suporte ao eixo intestino-cérebro e melhora do humor e cognição

32. Panqueca de Banana com Colágeno

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de colágeno em pó
- 1 colher (chá) de canela

Modo de preparo:

1. Amasse a banana e misture com os demais ingredientes.
2. Asse em frigideira untada até dourar dos dois lados.

Função: Rico em colágeno e fibras fortalece barreira intestinal e reduz inflamação

33. Barrinha de Colágeno e Oleaginosas

Ingredientes:

- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de castanhas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de colágeno em pó

Modo de preparo:

1. Misture ingredientes até formar massa.
2. Modele barrinhas e refrigere por 2 horas.

Função: Barreiras intestinais protegidas, digestão otimizada e suporte ao sistema nervoso

34. Iogurte de Coco com Probióticos

Ingredientes:

- 500 ml de leite de coco
- 1 cápsula de probiótico
- 1 colher (chá) de ágar-ágar (opcional)

Modo de preparo:

1. Misture ingredientes e fermente por 12 h.
2. Refrigere por mais 6 h antes de consumir.

Função: Microbiota intestinal fortalecida, melhora da imunidade e equilíbrio mental

35. Shot de Gengibre, Limão e Açafrão

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 pedaço de gengibre (2 cm)
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó
- 200 ml de água morna

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes e coe.
2. Consuma pela manhã.

Função: Ação anti-inflamatória potente para intestino e cérebro.

36. Mingau de Arroz Integral com Colágeno

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- 200 ml de leite vegetal
- 1 colher (chá) de colágeno em pó
- 1 colher (chá) de canela

Modo de preparo:

1. Aqueça arroz, leite e canela até engrossar.
2. Misture o colágeno e sirva.

Função: Digestão suavizada e reparação da mucosa intestinal

37. Salada de Feijão Azuki com Ervas

Ingredientes:

- ½ xícara de feijão azuki cozido
- ¼ xícara de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) de coentro
- Suco de ½ limão, azeite, sal e pimenta

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva frio.

Função: Proteína vegetal e fibras resistentes, excelente prebiótico para o intestino.

38. Bolinho de Aveia, Banana e Kefir

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 2 colheres (sopa) de kefir
- 1 ovo
- ½ colher (chá) de fermento

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Asse em forminhas a 180 °C até firmar.

Função: Combinação de probióticos, fibras e carboidrato de baixo índice ótimo para microbiota.

39. Tapioca com Chia e Frutas

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de tapioca
- 1 colher (sopa) de chia
- ½ xícara de frutas (manga, kiwi)
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo:

1. Hidrate tapioca e asse.
2. Monte com chia, frutas e mel.

Função: Energia suave, fibras e antioxidantes para regular intestino e cérebro.

40. Chá Gelado de Hibisco e Menta

Ingredientes:

- 2 sachês ou 2 colheres (sopa) de hibisco seco
- Folhas de menta
- 500 ml de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água, desligue e acrescente hibisco e menta por 10 min.
2. Coe e refrigere.

Função: Refrescante, anti-inflamatório e apoio à digestão.

41. Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate pequeno
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de mel ou xilitol
- 1 colher (chá) de óleo de coco (opcional)

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no processador até ficar cremoso.
2. Refrigere por 20 minutos antes de servir.

Função: Fonte de gorduras monoinsaturadas e antioxidantes que suportam função cerebral e anti-inflamação.

42. Sorvete de Banana e Morango

Ingredientes:

- 2 bananas maduras congeladas
- 1 xícara de morangos congelados
- 1 colher (sopa) de iogurte natural ou kefir

Modo de preparo:

1. Bata tudo até formar um sorvete cremoso.
2. Sirva imediatamente.

Função: Probiótico e antioxidantes que auxiliam a saúde intestinal e mental

43. Brownie de Feijão Preto e Cacau

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão preto cozido e escorrido
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara de mel ou xilitol
- 1 colher (chá) de fermento

Modo de preparo:

1. Bata tudo no processador até homogêneo.
2. Asse em forma untada a 180 °C por 20 minutos.

Função: Rico em fibras e antioxidantes, saciedade prolongada, suporte intestinal e cerebral.

44. Gelatina Natural de Hibisco e Frutas

Ingredientes:

- 500 ml de chá de hibisco
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó
- ½ xícara de frutas frescas

Modo de preparo:

1. Hidrate e dissolva a gelatina no chá quente.
2. Misture frutas e leve à geladeira até firmar.

Benefício funcional: Antioxidante, anti-inflamatório e suporte à hidratação

45. Torta Crua de Castanhas e Frutas Secas

Ingredientes:

- 1 xícara de castanhas (amêndoas ou nozes)
- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- ½ xícara de frutas secas (uvas-passas, cranberries)

Modo de preparo:

1. Bata castanhas e tâmaras até formar uma massa.
2. Forre uma forma, cubra com frutas secas e refrigere por 2 horas.

Função: Gorduras boas, fibras e antioxidantes para intestino e cérebro.

46. Maçã Assada com Canela e Nozes

Ingredientes:

- 2 maçãs médias
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas

Modo de preparo:

1. Corte as maçãs ao meio, retire o miolo e acomode em forma.
2. Polvilhe canela e nozes.
3. Asse a 180 °C por 20 minutos.

Função: Fibras solúveis e antioxidantes suaves para regular glicemia e intestino.

47. Pudim Vegano de Coco (Agar-agar)

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de ágar-agar
- 1 colher (sopa) de xilitol ou mel

Modo de preparo:

1. Aqueça leite, ágar-agar e adoçante até ferver.
2. Deixe amornar e leve à geladeira por 4 horas.

Função: Textura funcional, fácil digestão e gorduras boas para saúde cerebral.

48. Trufa de Cacau com Óleo de Coco

Ingredientes:

- ½ xícara de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo:

1. Misture bem até formar massa.
2. Modele bolinhas e leve à geladeira para firmar.

Função: Antioxidantes, gorduras saudáveis e energia estável para cérebro e intestino.

49. Bombom de Uva com Pasta de Castanha

Ingredientes:

- 10 uvas (inteiras)
- 2 colheres (sopa) de pasta de castanha (amêndoa ou avelã)

Modo de preparo:

1. Recheie cada uva com pasta de castanha.
2. Congele por 1 hora.

Função: Antioxidantes da uva + gorduras saudáveis, snack funcional com suporte cerebral.

50. Tartelete de Aveia e Frutas

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- ½ xícara de frutas frescas (morango, kiwi)

Modo de preparo:

1. Misture aveia e óleo de coco, modele em forminhas.
2. Asse a 180 °C por 15 minutos.
3. Recheie com frutas após esfriar.

Função: Fibras prebióticas, antioxidantes e energia equilibrada.

