

# Livro de Receitas

# SAÚDE na mesa



# O Tacchini também está pensando nos próximos 20 anos de Bento Gonçalves.

Cerca de 30 entidades, poder público municipal e universidades estão participando do Bento +20, um organismo de debate de ideias para transformar os próximos 20 anos.

Mais informações estão disponíveis [aqui](#).

O Tacchini faz parte da câmara técnica da saúde do Bento+20, que planeja transformar Bento Gonçalves em uma BLUE ZONE (zona azul), região reconhecida por ter pessoas mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade.

Para se tornar uma dessas zonas de longevidade, é indispensável estimular a população a:

- Manter-se em movimento, mas sem ansiedade;
- Comer menos e melhor, aproveitando com moderação os vinhos regionais;
- Diminuir a carga de estresse;
- Encontrar na espiritualidade, na família e nas boas companhias bons motivos para viver.

**VIVER MAIS E MELHOR**  
É o objetivo deste projeto e também é uma missão do Prevenire / Tacchimed, que está focado na saúde das pessoas!





**Uma boa alimentação deve ser variada e equilibrada.**

Com este e-book, você irá aprender algumas receitas práticas e saudáveis, que podem fazer parte da rotina alimentar da sua casa, elaboradas com ingredientes nutritivos para tornar a sua refeição ainda mais prazerosa.

**Baiana Cella**  
Nutricionista

# SUMÁRIO

Bento+20 .....	2
Apresentação .....	3
Wrap de couve .....	5
Bolo salgado integral .....	6
Macarrão de abobrinha .....	7
Palitinhos de frango .....	8
Tomates recheados com creme de queijo.....	9
Creme de batata recheado .....	10
Abobrinha assada com queijo parmesão .....	11
Aperitivo de tomate com ricota .....	12
Palitos de cenoura e tomate com iogurte natural ...	13
Bolo fácil .....	14
Mingau de micro-ondas .....	15
Docinho nutritivo .....	16

# Wrap de couve

## Ingredientes

- 1 folha de couve pequena
- ½ lata de atum ao natural
- 2 colheres sopa de requeijão light
- ½ cenoura ralada
- Cebola a gosto
- Alho a gosto
- Manjeriçã a gosto
- Cúrcuma a gosto



## Modo de preparo

Mergulhe a couve rapidamente na água bem quente. Coloque a folha em um prato e reserve. Para o recheio, escorra bem o líquido do atum e misture o requeijão, a cenoura e os temperos. Coloque a pasta sobre a couve e enrole o wrap.



# Bolo salgado integral

## Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha integral
- 1 lata de atum em água ou  $\frac{1}{2}$  peito de frango desfiado
- 3 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de ervilha
- 1 colher de chá de alho picado ou desidratado
- Sal e orégano a gosto



## Modo de preparo

Misture tudo e leve ao micro-ondas, em um pote próprio para o mesmo, por 6 a 8 minutos, conforme potência.



# Macarrão de abobrinha

## Ingredientes

- 1 abobrinha média
- 1 cenoura pequena
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de linhaça
- 5 tomates secos
- 1 colher de sopa rasa de cebola desidratada
- 4 nozes picadas
- Salsa picada
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Refogue a abobrinha e a cenoura cortadas em tirinhas bem finas com o azeite de oliva e o sal em fogo médio por 5 minutos. Baixe o fogo e acrescente a cebola desidratada e o tomate seco e cozinhe por mais 3 minutos. Desligue o fogo e acrescente a linhaça, as nozes e a salsa picadas.



# Palitinhos de frango

## Ingredientes

- 1 peito de frango sem osso e sem pele
- 2 dentes de alho
- ½ colher de chá de páprica
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Manjericão
- 1 tomate grande
- 1 abobrinha
- 100 g de queijo muçarela
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal
- 2 palitos de churrasquinho

## Modo de preparo

Faça cortes fundos e com aproximadamente 1 cm de distância entre cada corte. Tempere com sal, páprica, alho e o vinagre. Corte rodela fina de tomate, abobrinha e queijo muçarela, encaixe uma rodela de cada em cada corte do frango. Espete o palito de churrasquinho para segurar bem. Acomode em uma forma ou refratário, espalhe o manjericão, regue com o azeite de oliva e coloque assar em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.



# Tomates recheados

## com creme de queijo

### Ingredientes

- 2 tomates grandes
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo gorgonzola amassado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 50g de queijo parmesão

### Modo de preparo

Higienize o tomate e corte uma tampa na parte superior. Com o auxílio de uma colher, retire todo seu interior. Em uma vasilha, misture o ovo, o queijo gorgonzola e o creme de ricota. Preencha os tomates com o recheio e cubra com o queijo parmesão. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos.



# creme de batata recheado



## Ingredientes

- 2 batatas médias
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 lata de sardinha
- 1 tomate médio
- 50g de queijo parmesão
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal a gosto



## Modo de preparo

Cozinhe 2 batatas médias e amasse juntando 1 colher de sopa de manteiga. Acrescente o sal de acordo com seu paladar. Para o recheio, refogue a cebola no óleo até dourar. Adicione o tomate picado, até ficar em ponto de molho. Adicione a sardinha sem óleo e sem espinho, acrescente o sal, e o tempero verde.

Coloque metade do creme de batata em potinhos próprios para forno, acrescente o recheio e cubra com o resto do creme de batata. Cubra com o queijo parmesão ralado e leve ao forno a 200°C por cerca de 15 minutos.

# Abobrinha assada

## com queijo parmesão

### Ingredientes

- 1 abobrinha
- Orégano
- Sal a gosto
- 100g de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo

Tempere a abobrinha com orégano e sal. Passe as rodela no queijo parmesão ralado. Colocar em uma assadeira baixa e de preferência antiaderente e leve ao forno a 200°C até ficar dourada.



# Aperitivo de tomate com ricota

## Ingredientes

- 8 tomates cereja
- 30 g de queijo ricota
- 16 folhas de manjeriço
- Palitos



## Modo de preparo

Corte ao meio o tomate cereja previamente higienizado, espete uma das partes no palito, coloque uma folha de manjeriço, um pedacinho de ricota, mais uma folha de manjeriço e termine com a outra parte do tomate cereja.

# palitos de cenoura e tomate cereja com iogurte natural

## Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 pepino ou talo de salsão
- 1 bandeja de tomate cereja
- 1 iogurte natural
- Orégano a gosto
- Palitos



## Modo de preparo

Descasque os vegetais e corte-os em tiras finas. Higienize o tomate cereja e espete-os em palitos. Misture o iogurte natural com o orégano.

# Bolo Fácil

## Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de aveia
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de uva passa
- ½ xícara de óleo
- 100 ml de leite
- 1 colher de sobremesa de fermento

## Modo de preparo

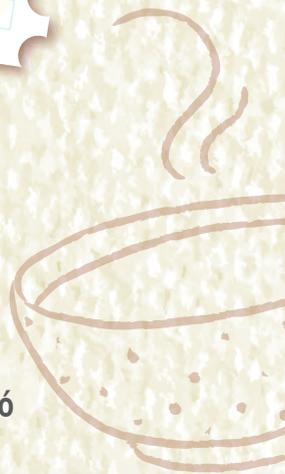
Misture bem todos os ingredientes em um recipiente e, após, coloque em uma forma untada. Forno pré-aquecido a 180°C, por 40 minutos.



# Mingau de micro-ondas

## Ingredientes

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos ou chia
- 100 ml de água
- 1 banana-prata fatiada ou 5 morangos cortados
- 1 colher de sobremesa de cacau ou canela em pó



## Modo de preparo

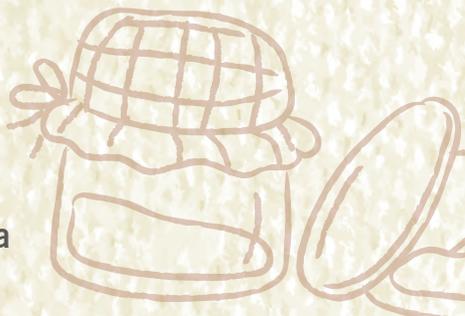
Coloque a aveia e os morangos (ou banana) fatiados em um pote próprio para utilizar em micro-ondas. Acrescente água, leve ao micro-ondas e deixe cozinhar por 3 minutos em potência alta. Mexa bem e polvilhe cacau ou canela em pó.  
Dica: pode acrescentar mel.



# Docinho nutritivo

## Ingredientes

- 3 damascos
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 3 nozes
- Folhas de hortelã
- Nozes picadas



## Modo de preparo

Corte o damasco ao meio sem separar as duas partes. Adicione o creme de ricota, decore com nozes picadas e as folhas de hortelã.





*prevenire*  
TacchiMed

Rua 13 de maio  
L'América Shopping Center – 3º andar  
Bento Gonçalves – RS

3455.4170 e 3455.4172