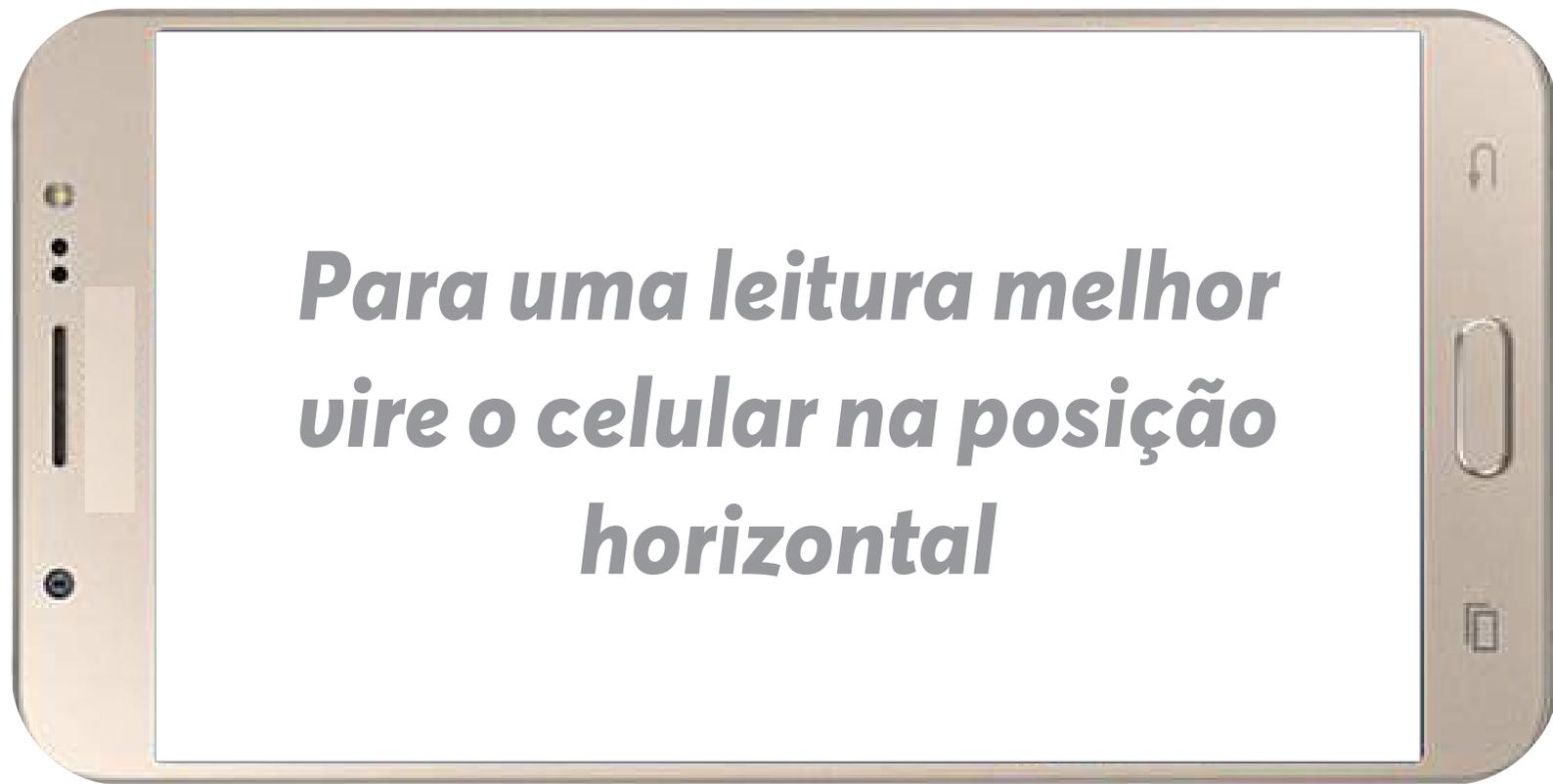




DESAFIO À PROVA
DE BALAS

Por *Ana Karam*

**RECEITAS PARA OS DIAS
DE JEJUM DE PROTEÍNAS**



***Para uma leitura melhor
vire o celular na posição
horizontal***

CALDO DE COUVE-CRESPA

- 1 maço de couve-crespa
- Sal marinho a gosto
- Ervas de sua preferência (orégano fica ótimo)
- 1 a 2 colheres de chá de vinagre de maçã (a gosto)
- 2 colheres de chá de manteiga
- 1 a 2 colheres de sopa de óleo TCM ou óleo de coco
- 2 colheres de sopa de colágeno

Cozinhe a couve-crespa no vapor com mais ou menos uma xícara de água até estar pronta (de 5 a 7 minutos). Escorra a água. Adicione mais água fresca se quiser uma consistência mais rala. Em um liquidificador, junte a couve, o sal marinho, as ervas o vinagre de maçã, a manteiga e o óleo TCM/coco e bata até obter uma mistura cremosa. Por fim, como proteína extra adicione o colágeno.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

GUACAMOLE APRIMORADO

Esse delicioso guacamole de consistência cremosa, como o estímulo extra do óleo TCM, mantém a saciedade por mais tempo do que o guacamole comum. Combine com palitinhos de cenoura ou aipo.

- 4 abacates maduros e grandes descascados
- 2 colheres de sopa de óleo TCM (o óleo de coco não é um bom substituto neste caso, pois seu sabor não combina com o do abacate, mas fica como opcional)
- 2 colheres de chá ou mais de sal marinho
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 a 3 colheres de vinagre de maçã ou de suco de limão (a gosto)

Misture tudo com o mixer até obter uma consistência cremosa. Adicione coentro ou outras ervas de sua preferência e mexa.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

SOPA DE BATATA DOCE COM GENGIBRE

Esta sopa proporciona sensação de saciedade, e é uma ótima opção de almoço ou jantar para os dias de jejum de proteína. Essa receita cria uma sopa cremosa e aveludada, mas você pode pular o passo final do liquidificador, caso prefira deixar as hortaliças em pedaços.

- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou de coco
- 3 xícaras de batatas-doces, descascadas e cortadas em cubos de 1,30cm
- 6 cenouras, descascadas e cortadas em fatias
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 3 xícaras de água
- ½ colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de sopa de manteiga

Em uma caçarola grande, aqueça o óleo TCM/coco em fogo de intensidade média à baixa. Adicione as batatas-doces, as cenouras e o gengibre e refogue por 2 minutos. Acrescente a água, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos ou até que as hortaliças estejam tenras. Junte o sal marinho e mexa. Transfira para um liquidificador ou processador de alimentos ou use um mixer manual e bata até obter uma mistura cremosa. Adicione a manteiga e bata novamente.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

SALADA AMERICANA APRIMORADA

- 1 pé de alface americana picado
- 1 pequeno maço de rabanetes, cortado em fatias finas
- ½ xícara de azeitonas, sem caroço e picadas
- ½ pepino cortado em fatias finas

Utilize quantidades maiores ou menores desses ingredientes de acordo com a sua preferência e tempere com o molho (ver arquivo de molhos) de sua preferência.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

PALITINHOS DE CENOURA ASSADOS

Esta receita é um ótimo acompanhamento para qualquer refeição nos dias de jejum de proteína, inclusive no jantar ou a qualquer hora.

- 6 a 8 cenouras médias, descascadas e cortadas em palitinhos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Sal marinho à gosto

Pré-aqueça o forno a 160C. Disponha os palitinhos de cenoura em uma assadeira e asse até que atinjam a consistência desejada. Retire do forno, adicione manteiga e polvilhe com sal marinho.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

SOPA DE CENOURA E ERVA-DOCE COM ARROZ

- 2 talos de aipo
- 900g de cenouras
- 2 bulbos de erva-doce médios
- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou de coco
- 5 cm de gengibre fresco, descascado e picado em pedacinhos
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 xícara de arroz branco cozido

Pique o aipo em pedacinhos e corte as cenouras e os bulbos de erva-doce em pedaços de 2,5 cm. Em uma panela funda para sopa, aqueça o óleo TCM/coco em fogo médio. Adicione o aipo, as cenouras, a erva-doce e o gengibre e cozinhe até que todos os ingredientes estejam misturados e macios. Acrescente 4 xícaras de água, mexa bem, tampe e cozinhe por 40 minutos a 1 hora em fogo médio. Misture usando um mixer ou liquidificador. Junte a manteiga e processe novamente. Se desejar, encha um prato fundo até a metade com arroz branco antes de colocar a sopa.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

ARROZ DE LIMÃO-SICILIANO

- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de arroz branco cozido
- Sal marinho a gosto
- Suco de 2 limões-sicilianos (ou mais se necessário) espremidos na hora
- 1 a 2 colheres de sopa de óleo TCM/de coco
- 1 limão-siciliano cortado em 4 pedaços

Aqueça metade da manteiga em uma caçarola funda em fogo de intensidade média à baixa. Com uma colher, junte o arroz cozido e mexa. Adicione sal marinho a gosto e $\frac{3}{4}$ do suco de limão-siciliano. Cozinhe por 1 a 5 minutos, mexendo com frequência, até esquentar. Acrescente a manteiga restante, mexa e cozinhe por mais 1 minuto. Transfira o arroz para uma travessa e regue com o restante do suco do limão-siciliano e o óleo TCM/ou de coco. Use os pedaços de limão-siciliano para dar ao prato uma linda decoração.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

BATATAS DOCES ASSADAS

- 3 batatas-doces médias
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de abacate ou da maionese à prova de balas (Receita no arquivo de molhos)
- Sal marinho a gosto

Pré-aqueça o forno a 160C. Lave e seque as batatas-doces. Forre uma assadeira de bordas altas com papel-alumínio. Com um garfo, perfure todos os lados das batatas-doces. Asse-as por 50 a 60 minutos, de acordo com o tamanho. Teste com um garfo e remova-as do forno quando estiverem assadas. Faça um corte longitudinal em cada batata-doce e aperte-as dos lados. Adicione a quantidade que desejar de manteiga e tempere com sal marinho. Sirva com Abacate e/ou a maionese.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Sobre mim...



Sou Nutricionista e apaixonada por Nutrição. Graduei em Administração no ano de 2002, desde lá me sentia um pouco frustrada, pois no fundo sabia que poderia contribuir diretamente na vida das pessoas, foi onde desisti da carreira de bancária na época já bem estabilizada para encarar novamente outra faculdade. Graduei em Nutrição no ano de 2009, e no mesmo ano me especializei em Nutrição Funcional seguida de Nutrição Esportiva. Atendo em consultório particular desde 2009, onde já atendi mais de 5000 pacientes, hoje sou completamente realizada em meu trabalho, e busco incansavelmente estar me atualizando para oferecer o que tem de melhor ao meu paciente.

Minha missão...

O que mais quero é ofertar um serviço de alta qualidade por meio de informação atualizada e atendimento personalizado. Resgatar a saúde, autoestima e autoconhecimento dos pacientes são minhas metas.

Espero de coração contribuir de alguma maneira na sua jornada!

www.nutrianapaula.com.br