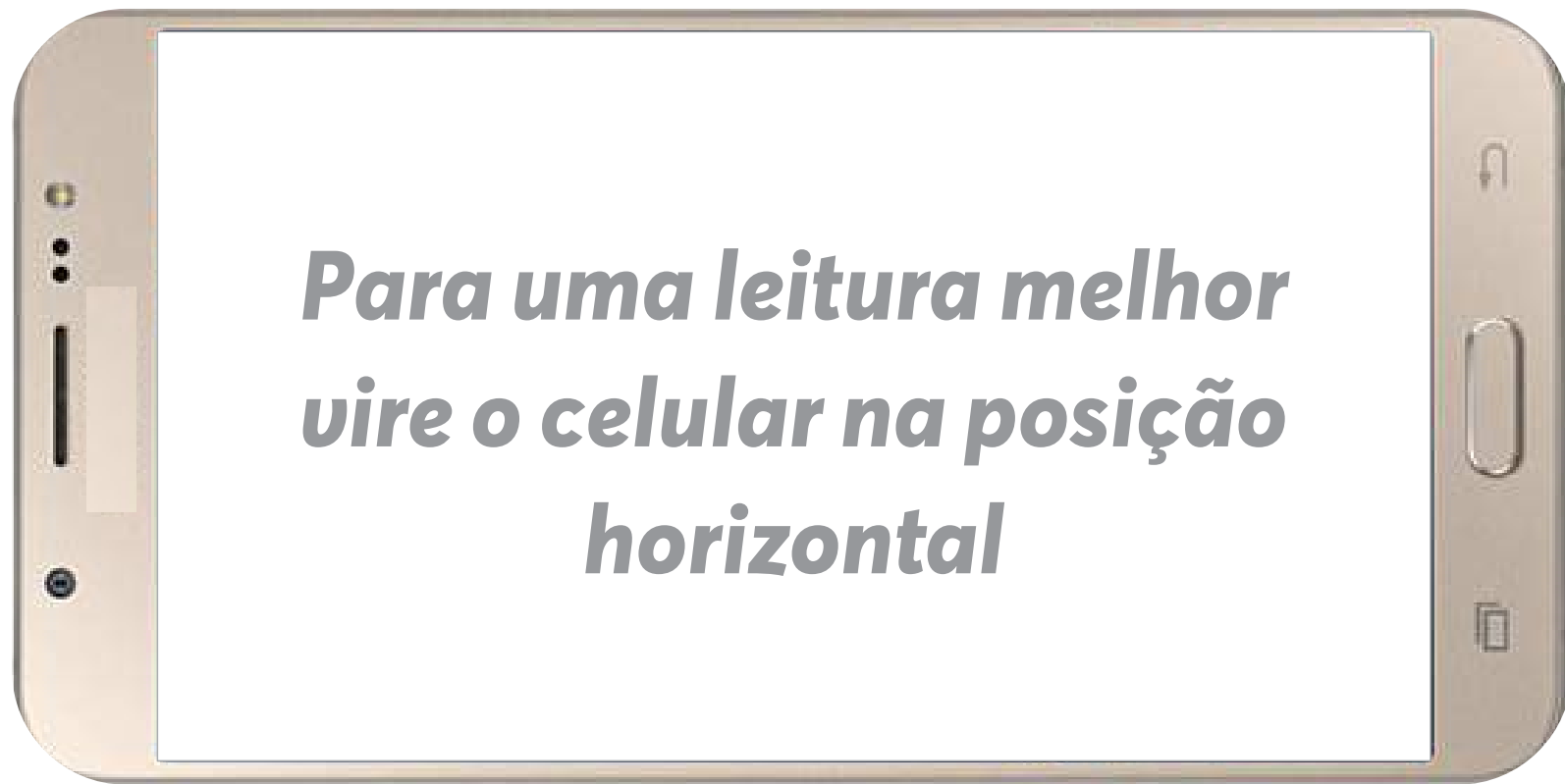




**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

**ACOMPANHAMENTOS COM HORTALIÇAS
À PROVA DE BALAS**



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

PURÊ DE COUVE FLOR COM BACON

Você jamais sentirá falta de comer purê de batata quando souber que pode saborear este delicioso purê cremoso de couve-flor com sabor de bacon.

- 1 cabeça de couve-flor grande
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou de coco
- ½ colher de sopa de vinagre de maçã
- Sal marinho a gosto
- 230g de bacon

Cozinhe a couve-flor no vapor até que esteja tenra, escorra e misture a couve-flor com todos os outros ingredientes, exceto o bacon e bata. Processe até obter uma mistura densa. Ao final misture o bacon (levemente cozido em temperatura média à baixa, sem estar crocante).



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

REQUEIJÃO DE ABÓBORA-CHEIROSA

A textura desse prato garante a consistência de requeijão sem nenhum outro laticínio.

- 1 abóbora-cheirosa média ou abóbora cabotiá sem sementes e cortada em cubos de 2,5cm
- 3 a 4 cenouras médias, descascadas e cortadas em pedaços de 2,5cm
- 4 colheres de sopa de manteiga
- ½ colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 cebolinha verde
- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou de coco
- Sal marinho à gosto

Cozinhe a abóbora e as cenouras no vapor até que estejam tenras e, em seguida, escorra completamente. Certifique-se de remover o máximo de água possível. Em um liquidificador, junte a abóbora e as cenouras cozidas com o restante dos ingredientes e processe até obter uma textura aveludada.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

HORTALIÇAS CREMOSAS

A manteiga e o método de cocção utilizado nesta receita conferem as hortaliças uma consistência cremosa deliciosa.

- 1 maço de aspargos, brócolis e/ou vagens
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou de coco
- ½ colher de sopa de vinagre de maça
- 1 maço com ervas frescas de sua preferência (salsa, coentro, orégano, endro, salvia, tomilho)
- Sal marinho a gosto

Cozinhe as hortaliças no vapor até que estejam tenras. Retire 1/3 delas ainda quente e coloque em um liquidificador. Adicione os demais ingredientes (exceto as hortaliças restantes) e processe até que a mistura esteja aveludada e cremosa. Use-a para regar as hortaliças reservadas.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

BRÓCOLIS ASSADO COM AÇAFRÃO E GENGIBRE

O açafrão e o gengibre conferem a esta receita um poderoso estímulo anti-inflamatório.

- ½ colher de sopa de manteiga
- 1 talo de capim-limão
- 2.5cm de gengibre fresco, descascado e picado
- 1 colher de sopa de açafrão-da-terra moído (ou em pó)
- 2 colheres de sopa de TCM/ou de coco
- 1 brócolis, cortado nos botões
- Sal marinho a gosto

Pré-aqueça o forno a 160C. Junte a manteiga, o capim limão e o gengibre em uma panela funda de tamanho médio. Ligue o fogo em temperatura baixa e mexa com frequência por 20 a 30 minutos até que os sabores se liberem. Não deixe ferver! Em seguida, adicione o açafrão da terra e mexa. Esfregue o óleo TCM nos botões do brócolis, polvilhe com o sal marinho e leve ao fogo. Asse por 30 minutos, mexendo a cada 10 minutos. Coe o conteúdo da panela e use o líquido para regar o brócolis. Polvilhe com sal marinho à gosto.



**DESAFIO À PROVA
DE BALAS**

Por *Ana Karam*

ARROZ DE COUVE-FLORES COM LIMÃO E COENTRO

Pode ser um pouco complicado obter a textura certa nesta receita, por isso use à vontade um ralador e/ou processador de alimentos até que a couve-flor adquira mais ou menos o tamanho e a forma de arroz. É um ótimo acompanhamento com uma intensidade de sabor que combina muito bem com peixe e carne.

- 1 cabeça de couve-flor
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de óleo TCM/ou coco
- ½ xícara de coentro fresco picado
- Sal marinho a gosto
- 1 cebolinha verde picada

Rale a couve-flor ou use um processador de alimentos para deixá-la com uma textura adequada. Aqueça uma frigideira grande de bordas retas em fogo médio e derreta a manteiga. Em seguida, adicione a couve-flor ralada ou processada. Não tenha medo de encher muito a frigideira, pois isso ajudará no processo de cozimento, criando um efeito no vapor. Não é para dourar a couve-flor! Cozinhe-a levemente por 5 a 10 minutos, mexendo e virando com frequência. Quando a couve-flor estiver cozida, desligue o fogo e acrescente o suco de limão, o óleo TCM, o coentro e o sal marinho. Misture uniformemente na frigideira e depois transfira para um prato. Guarneça com a cebolinha verde.



**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