



# FICA EM CASA

# ESCOLHA **MAIS** IMUNIDADE

**RECEITAS**  
PARA FAZER EM CASA



## Salada ceasar com lombo

### INGREDIENTES:

#### Salada

10 folhas de alface americana  
1 fatia de pão de forma integral  
15g de queijo parmesão ralado  
200g de lombo suíno  
Sal e pimenta do reino a gosto

#### Molho Ceasar

3 colheres (sopa) de iogurte desnatado natural  
1 colher (sopa) de mostarda  
Suco de 1/2 limão  
1 dente de alho  
Sal e pimenta do reino a gosto  
2 colheres (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO:

1. Higienize e seque as folhas de alface. Reserve.
2. Para fazer os croutons, corte as fatias de pão em cubos pequenos, tempere com sal e pimenta e coloque um fio de azeite. Leve ao forno preaquecido a 180°C, até ficar levemente tostado. Reserve.
3. Tempere o lombo com sal e pimenta. Deixe grelhar em uma frigideira bem quente. Após grelhar, corte-o em tiras.

#### Molho Ceasar

4. Em um recipiente, adicione o iogurte, a mostarda, o suco de limão, o alho espremido, o sal e a pimenta. Misture bem e coloque o azeite aos poucos.

#### Montagem

5. Disponha as folhas de alface em um recipiente, polvilhe os croutons, o parmesão ralado e acrescente o lombo em tiras.
6. Adicione o molho ceasar sobre a salada.

Obs: Se preferir, sirva com pimenta rosa para decorar.



## Creme de abóbora e coxão mole suíno

### INGREDIENTES:

400g de abóbora japonesa  
3 colheres (sopa) de azeite  
1/2 cebola picada  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de gengibre  
250g de coxão mole suíno  
Sal e pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO:

Descasque a abóbora e corte-a em cubos médios. Em uma panela, doure a cebola e o alho em 2 colheres (sopa) de azeite. Adicione a abóbora e deixe refogar por alguns minutos. Acrescente água o suficiente para cobri-la e deixe cozinhar até que fique bem mole.

Bata no liquidificador a abóbora com a água do cozimento e o gengibre. Se precisar, adicione mais água. Reserve.

Corte o coxão mole suíno em cubos pequenos. Tempere com sal e pimenta e sele a carne na panela quente com 2 colheres (sopa) de azeite. Adicione o caldo da abóbora. Deixe cozinhar por alguns minutos até apurar o sabor. Sirva quente.



## Filé-mignon suíno com ervas

### INGREDIENTES:

#### Filé-Mignon

1 kg de filé-mignon suíno  
3 ramos de alecrim  
3 ramos de tomilho  
2 colheres (sopa) de azeite. Sal e pimenta do reino a gosto

#### Salada

20 folhas de alface lisa  
12 folhas de alface crespa  
20 folhas de rúcula  
20 folhas de agrião

#### Molho Salsa

1 xícara (chá) de salsinha  
4 colheres (sopa) de vinagre de maçã  
5 colheres (sopa) de azeite  
Sal e pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO:

#### Mignon

Tempere o filé-mignon suíno com o sal. Pique as ervas (alecrim e tomilho) bem fininhas e acrescente a pimenta. Pincele o azeite na carne e em seguida passe a mistura de ervas até que forme uma camada ao redor da peça inteira.

Leve a carne ao forno preaquecido a 250°C por 10 minutos. Abaixar a temperatura para 180° e deixe por aproximadamente 20 minutos ou até que fique assada. Retire do forno e corte em fatias. Sirva com a salada.

#### Salada

1. Lave e higienize as folhas da salada.
2. Disponha a salada em um refratário e sirva com molho a parte.



## Bisteca grelhada com legumes soutét

### INGREDIENTES:

#### **Bisteca**

500g de bisteca suína  
3 colheres (sopa) de shoyu light  
2 colheres (sopa) de mel  
Sal e pimenta do reino a gosto  
5 colheres (sopa) de azeite.

#### **Legumes Souté**

2 cenouras  
2 mandioquinhas  
1/2 maço de couve-flor  
3 colheres (sopa) de azeite  
3 dentes de alho  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO:

#### **Bisteca**

Faça uma marinada com o shoyu, o mel, o sal e a pimenta. Deixe a bisteca marinando por 20 minutos. Em uma frigideira ou chapa, adicione o azeite. Quando estiver bem quente grelhe as bistecas até ficarem douradas. Reserve.

#### **Legumes**

Pique a cenoura em tiras médias. Corte a mandioquinha em cubos pequenos e separe os ramos da couve-flor. Cozinhe os legumes no vapor separadamente, considerando o tempo de cocção de cada legume. Na frigideira, coloque o azeite e refogue o alho. Adicione os legumes, tempere com sal e pimenta e deixe saltear. Desligue o fogo e adicione a salsinha finamente picada. Sirva com a carne.



## Arroz completo com copa-lombo

### INGREDIENTES:

800 g de Copa-lombo cortada em cubos (2 cm)  
100 g de Bacon cortado em cubos de 1 cm  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho picados  
2 xícaras (chá) de arroz branco lavado e escorrido  
2 colheres (chá) de sal  
Pimenta-do-reino a gosto  
 $\frac{1}{4}$  de cabeça de repolho cortada em tiras  
2 tomates sem pele e sementes cortados em cubos  
1 xícara (chá) de cheiro-verde picado



**Clique aqui para ver o vídeo  
com o passo a passo.**

### MODO DE PREPARO:

Em uma panela de fundo largo, refogue o bacon em fogo baixo para que ele libere parte da gordura e doure por igual. Adicione os cubos de copa lombo e frite-os por cerca de 8 minutos, mexendo sempre. Acrescente a cebola e o alho e refogue por mais 3 minutos, para em seguida adicionar o arroz.

Misture bem e tempere com o sal e com pimenta-do-reino a gosto. Despeje 4 xícaras (chá) de água quente, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Quando a água estiver quase secando, adicione as tiras de repolho e os pedaços de tomate.

Complete o cozimento por mais alguns minutos até que toda a água seque e os grãos de arroz estejam macios. Finalize com o cheiro-verde e sirva em seguida como prato único..



## Costelinha expressa

### INGREDIENTES:

1 kg de Costela Suína cortada em pedaços de 4 a 5 cm  
6 colheres (sopa) de mel  
6 colheres (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de sal  
1 cebola média picada  
2 dentes de alho picados  
1 folha de louro  
2 colheres (sopa) de azeite  
Salsinha picada a gosto



**Clique aqui para ver o vídeo  
com o passo a passo.**

### MODO DE PREPARO:

Misture o mel com a mostarda e reserve. Em uma panela de pressão, coloque os pedaços de costela, o sal, a cebola, o alho, a folha de louro e metade da mistura de mostarda e mel. Adicione água em quantidade suficiente apenas para cobrir levemente os pedaços de costela. Tampe a panela e mantenha em fogo alto até adquirir pressão. Reduza a chama ao mínimo e cozinhe por 5 minutos.

Apague o fogo e, quando toda a pressão tiver saído, destampe a panela e retire a carne com uma escumadeira (use o líquido formado na panela para o preparo de caldos e sopas).

Leve ao fogo alto uma frigideira grande e aqueça o azeite. Adicione os pedaços de costela cozida e refogue por alguns instantes, apenas para dourar. Adicione o restante da mistura de mel e mostarda, misture bem e transfira para uma travessa, finalizando o tempero com pimenta-do-reino recém-moída e salsinha picada a gosto.



## Bisteca grelhada com cebola caramelizada

### INGREDIENTES:

4 bistecas suínas  
¼ de colher de chá de sal  
¼ de colher de chá de pimenta  
Azeite de oliva  
1/3 de xícara de chá de cebola picada  
2 colheres de sopa de água  
1 cebola roxa picada em rodelas  
1 colher de chá de açúcar refinado  
¼ de colher de chá de tomilho seco  
75ml de cerveja clara



[Clique aqui para ver o vídeo com o passo a passo.](#)

### MODO DE PREPARO:

Esquente no fogo alto uma frigideira com um fio generoso de azeite. Tempere ambos os lados das bistecas com o sal e a pimenta e disponha na frigideira. Cozinhe cada lado por 2 minutos, ou até dourar levemente. Remova as bistecas e reserve-as. Adicione a cebola e metade da água à frigideira; cozinhe em fogo médio por aproximadamente 2 minutos, mexendo sempre. Coloque as bistecas na frigideira novamente, acrescentando o tomilho e a cerveja.

Diminua o fogo (mantenha sobre fogo baixo) e deixe cozinhar por 8-11 minutos, ou até as bistecas estarem completamente cozidas; reserve;

Em outra frigideira, já aquecida, acrescente a cebola roxa e deixe dourar por 2 minutos; adicione o açúcar e mantenha sob o fogo até caramelizar;



## Wrap de coxão-duro suíno

### INGREDIENTES:

480g de coxão duro suíno picado  
Suco de limão  
Sal  
Pimenta do reino preta moída  
3 colheres de sopa de salsinha desidratada  
Azeite de oliva  
½ cebola picada finamente  
1 dente de alho picado finamente  
4 fatias de queijo prato  
1 tomate em fatias finas  
4 pães tipo 'wrap' integral  
Alface americana  
Tomate



[Clique aqui para ver o vídeo com o passo a passo.](#)

### MODO DE PREPARO:

Tempere a carne a gosto com o suco de limão, sal e pimenta do reino preta moída. Em uma frigideira aquecida, coloque uma quantidade suficiente de azeite de oliva para ser aquecida; acrescente a cebola e o alho para refogar. Adicione à frigideira os pedaços de carne, e, mexendo constantemente, deixe-os dourarem bem. Distribua a carne, queijo e o tomate em porções iguais nos wraps.

Se desejar quente coloque no forno convencional ou forno elétrico até derreter o queijo. Acrescente o alface.



## Brownie com bacon

### INGREDIENTES:

100 g de bacon  
3 ovos  
½ xícara (chá) + 2 colheres (sopa) de açúcar (100 g)  
½ tablete de manteiga (100 g)  
450 g de chocolate meio amargo derretido  
1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)



**Clique aqui para ver o vídeo com o passo a passo.**

### MODO DE PREPARO:

Coloque o bacon em uma frigideira fria e leve ao fogo baixo até ficar levemente dourado, mexendo de vez em quando. Reserve aproximadamente 2 colheres (sopa) de bacon em um prato forrado com papel toalha, para finalização, e deixe o restante na frigideira.

Na batedeira, bata os ovos com o açúcar em velocidade máxima até obter um creme claro. Acrescente a manteiga derretida em fio, reduza a velocidade para a mínima e despeje o chocolate derretido aos poucos., desligue a batedeira e acrescente a farinha peneirada, misturando com uma espátula até obter uma massa homogênea. Coloque os pedacinhos de bacon que ficou na frigideira e misture bem.

Despeje a massa em uma assadeira (30 cm x 20 cm x 5 cm) untada e forrada com papel-manteiga. Salpique o bacon reservado para finalização e asse em forno preaquecido (170 °C) por 35 minutos. Deixe esfriar, corte em quadrados e sirva.