

RITTA, HELPI!



 **Senac** Panelinha

Outras ideias de combinações de pê-efes

Salada de abobrinha com manjeriço

Escarola refogada com aliche

Cenoura grelhada com molho de curry

Salada de tomate

Berinjela assada

Espinafre refogado

Cogumelo shiitake assado com shoyu

Alcachofra

Grupos alimentares do pê-efe

Pê-efes criativos

Mix de legumes assados

Cuscuz marroquino com grão-de-bico

Rabanete assado com molho de balsâmico e mel

Salada de pimentão grelhado com grão-de-bico e erva-doce

Pimentão recheado

Salada de lentilha

Farofa de cenoura

Pê-efes com grelhados perfeitos

Bife de contrafilé com molho de limão

Filé de peito de frango suculento

Carne moída acebolada

4 OVOS E SALADAS

Onze ovos e um segredo

Ovo cozido

Ovos cozidos com molho mediterrâneo

Ovos mexidos

Omelete rústica

A fórmula do molho de salada

Cocotte de ervilha com ricota

5 SOPA

Canja é um símbolo

Canja de galinha

Uma sopa para se exercitar na cozinha

A fórmula da sopa

6 RISOTO

Risoto fácil ou muito fácil?

Risoto de ervilha e hortelã

Reproveite até o último grão!

Sopa de risoto

Risoto na pressão

Risoto de espinafre com uva-passa

7 MACARRÃO

Como cozinhar macarrão

Macarrão com refogado de escarola e tomate e farofinha de pão

Sobrou macarrão cozido com o molho, e agora?

Fritata de espaguete

8 PÃO (E SANDUÍCHE)

Pão quente sem sair de casa!

Chapati

Quem viu, viu. Quem não viu...

Crepe

Ideias para montar sanduíches saudáveis e gostosos

9 BOLO

Bolo com sabor de vitória

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Bolo de chocolate de caneca

10 BRIGADEIROS

Um doce típico (e uma invenção)

Brigadeiro de chocolate 70%

Brigadeiro de tahine

Lista de compras da despensa

Ingredientes culinários

Os secos e as conservas

Os campeões da feira

Índice de receitas

COZINHAR É LIBERTADOR

Quando a pandemia da Covid-19 começou a chegar ao Brasil, decidi que minha equipe e eu não pouparíamos esforços para ajudar nossos seguidores. No dia 13 de março de 2020, ainda na redação do [Panelinha], fiz uma live para avisar que o estúdio ficaria fechado, até que fosse seguro voltarmos, mas que de casa — cada um na sua — prepararíamos um especial para todo mundo comer direito no período.



O Rita, Help! #quarentena entrou no ar 48 horas depois, com informações sobre higienização dos alimentos, despensa básica, alimentação saudável e

muitas receitas, claro. E não parou de ser atualizado desde então.

Da cozinha da minha casa, fiz cinquenta lives diárias, sempre ao meio-dia, resgatando a dieta brasileira, com muito arroz e feijão e pelo menos duas hortaliças no prato. Isso organizou a rotina das pessoas — e ainda deixou a alimentação de todos balanceada. E, enquanto eu ensinava as receitas, a equipe do **Panelinha** respondia às dúvidas culinárias das pessoas que estavam assistindo ao vivo à transmissão.

Foi um serviço. E um baita sucesso. Eu, que vivo tentando convencer as pessoas a entrar na cozinha, nem precisei pedir: a nova rotina levou todo mundo para lá. A questão era outra: muita gente nova chegou ao site, percebendo a importância de saber cozinhar e querendo aprender. Senti que estava na hora de organizar o conteúdo para esse público. Depois de dois meses, as lives deixaram de ser diárias e nasceu o *Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!*, série exibida na TV (claro que foi no GNT, sempre inovador) e no YouTube (**Panelinha**).

Gravar a série em casa, em família, sem equipe, foi uma loucura. Ficamos todos exaustos. Mas não dava para diminuir o ritmo, justamente quando as pessoas mais precisavam de estímulo para garantir uma alimentação saudável de verdade. Eu mesma fico boba com o tanto de conteúdo que produzimos e a velocidade com que colocamos tudo no ar. Mas tem explicação. Conteí no começo do texto que o especial entrou no ar em dois dias, né? Mas não foi em março de 2020 que o **Panelinha** começou a ensinar as pessoas a cozinhar. Foi em março de 2000. Já resolvemos a alimentação de milhões de brasileiros nesses anos todos. Ou seja, fizemos isso tudo em 48 horas + 20 anos.



Assista à série *Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!*

Escaneie o QR Code ou clique

[\[aqui\]](#)

DURANTE A QUARENTENA, O PANELINHA COMPLETOU 20 ANOS!

Para produzir todo o conteúdo do site, dos posts nas redes sociais, dos programas de TV, das séries no YouTube e dos livros, o Panelinha, a empresa que criei há 20 anos, tem uma rotina de muita “cozinha”: testes de receitas, montagens de pratos e cenários, sessões de foto e de gravação. Que incrível isso ter funcionado mesmo “de longe”, por mensagem e videoconferência. Mas eu fiquei com tanta saudade! Acabamos não fazendo festa de 20 anos do site, mas fizemos um encontro emocionante no fim das lives diárias. Arrumei a mesa da sala e coloquei meus livros marcando os lugares. Então, minha equipe, eu e os seguidores do Panelinha, cada um na sua casa, almoçamos um pê-efe juntos, ao vivo pelas redes sociais. E com pelo menos duas hortaliças. Que vitória!



Quem é freguês do site, dos meus livros e dos meus programas já entendeu que sem priorizar o assunto alimentação é muito difícil conseguir garantir refeições saudáveis. O sistema alimentar atual induz você a trocar a água pelo refrigerante, a fruta pela barrinha de cereal (ou iogurte cheio de aditivos químicos), o arroz com feijão pelo macarrão instantâneo. Desde 2005, o consumo de ultraprocessados — esses produtos que imitam a comida de verdade — cresceu

mais de 50% no país. E, não por acaso, hoje, 57% da população brasileira está com excesso de peso. Mas que fique claro, não é uma questão estética! Junto com o aumento da epidemia de obesidade, crescem os números de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, o diabetes e também alguns tipos de câncer.



Aprender a cozinhar é uma questão de saúde pública! É a maneira mais eficiente que cada um de nós, individualmente, tem para combater o sistema alimentar que está levando as pessoas a adoecer. Afinal, quem sabe cozinhar pode fazer melhores escolhas — e não cai nas pegadinhas da indústria de ultraprocessados, ou nos modismos nutricionais, nem fica refém do aplicativo de entrega de comida pronta. É por isso que sempre digo: cozinhar é libertador!

A cozinha é também lugar de esvaziar a mente, firmar os pés no chão e nutrir as relações. Com o tempo, você percebe que, ao se concentrar no corte da cebola, no mexe-mexe da colher de pau na panela e na pitada de sal, acaba driblando a ansiedade. O estresse causado pelas incertezas e pelo caos que estamos vivendo também faz mal à saúde. Nesse sentido, a cozinha é duplamente saudável: para o corpo e para a alma. E isso é só uma parte das vantagens: cozinhar também faz bem para o bolso e para o planeta.



Quem aprendeu a cozinhar durante a quarentena certamente ganhou uma habilidade para a vida toda. Espero que seja o seu caso. Mas, se ainda não está íntimo da cozinha, este livro, feito na quarentena e que concentra todo o conteúdo das lives e da série de TV e do YouTube, vai ensinar o que você precisa saber para garantir comida de verdade na mesa — agora e sempre.

COM ARROZ E FEIJÃO NO PRATO ESTÁ RESOLVIDA METADE DO CARDÁPIO

Eu não canso de repetir: a dieta brasileira tem a solução para muitos problemas da alimentação moderna, evidenciados pela pandemia. Arroz, feijão, duas hortaliças — e um pedaço de carne para quem come carne. Nosso pê-efe é simples, mas só tem vantagens!

É prático

O arroz e o feijão não precisam ser feitos na hora e congelam e descongelam superbem; as hortaliças (legumes e verduras) podem ser refogadas, assadas e algumas não são nem cozidas; a carne pode fazer parte mas não é o centro das refeições. E você não quebra a cabeça com o cardápio!

É econômico

No Brasil, basear a alimentação em comida de verdade é mais barato do que viver de lasanha congelada — e outros ultraprocessados — ou depender de aplicativo de entrega de comida pronta.

É saudável

A dieta brasileira tradicional é baseada em comida de verdade. Produtos ultraprocessados não têm lugar no prato. Essas imitações de comida (carregadas de conservantes, aromatizantes e outros aditivos químicos e com excesso de sal, açúcar e gordura) são as grandes responsáveis pela epidemia mundial de obesidade e doenças relacionadas ao sobrepeso. Quem come arroz e feijão todo dia e baseia o cardápio em alimentos *in natura* e minimamente processados engorda menos.

É balanceado

O que deixa a alimentação equilibrada não é um alimento específico, mas a composição de vários deles no prato. O pê-efe combina de forma balanceada quatro dos cinco grupos alimentares essenciais. Só ficam faltando as frutas, que podem entrar na sobremesa! Metade do prato deve ser de hortaliças; a outra, de arroz e feijão; e um pedaço de carne, para quem come.

É democrático

Vegetarianos e veganos não passam aperto com o pê-efe. Não há necessidade de

substituir a carne por versões fake, ultraprocessadas. Basta caprichar no arroz com feijão, que, juntos, formam uma proteína completa. Não há pré-requisito para seguir a dieta brasileira. Mas uma habilidade ajuda muito: saber cozinhar. É muito mais fácil manter uma alimentação saudável quando você domina as panelas.

É da paz

A dieta brasileira é uma bandeira branca na guerra da alimentação. Ela nos lembra que comer também é prazer, não um problema. E ajuda a fazer as pazes com a comida.

DIETA BRASILEIRA: VIVA O PÊ-EFE!

Nesses 20 anos desde que criei o Panelinha, vi a relação das pessoas ser impactada negativamente pelos modismos nutricionais e pela indústria de ultraprocessados. Ora decretam que o problema é a gordura — e as gôndolas dos supermercados ficam repletas de produtos *light* e a manteiga é substituída pela margarina. Depois o problema é o açúcar e, além de todo mundo colocar adoçante no cafezinho, os produtos *diet* invadem casas em que ninguém tem necessidade especial de alimentação. Agora, o vilão é o carboidrato... e o glúten! Nunca para. E, assim, a comida de verdade vira o inimigo.

Rita, Help! O que comer? Bati na tecla do pê-efe todos os dias. Por quê? A dieta brasileira funciona há centenas de anos! Ela foi elaborada, testada por milhões de pessoas! Vale a pena explicar que dieta, no sentido original da palavra, é aquilo que comemos habitualmente, é o padrão alimentar tradicional de uma região. A dieta brasileira não é um regime, como a dieta da lua ou da sopa. No entanto, depois de algumas semanas da quarentena, aconteceu algo muito curioso entre os meus seguidores que toparam me acompanhar nas lives do meio-dia: muitos escreveram para contar que estavam perdendo peso.

Era o oposto do que eu via nas redes sociais. Sem habilidades na cozinha, muita gente mandou ver na comida pronta, emendou um lanche no outro e acabou ganhando peso.

Se você almoça um prato com arroz, feijão e duas hortaliças, não vai abrir um pacote de biscoito recheado às três da tarde. O jeito de comer brasileiro, com um pê-efe na hora do almoço, deixa a refeição bem marcada. Em momentos de incertezas, essa rotina é importante até para a nossa saúde mental.

ARROZ E FEIJÃO: SACIEDADE DURADOURA

Para manter uma alimentação saudável, saber cozinhar ajuda, e muito. Mas, diante do atual sistema alimentar, também é preciso saber diferenciar comida de verdade de ultraprocessados. Você conhece a classificação dos alimentos por grau de processamento?

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS POR GRAU DE PROCESSAMENTO

O termo comida de verdade não faria sentido nos tempos da minha avó. Para o almoço, ela precisava escolher entre frango e porco, entre alface e repolho. Uma

busca por frango no supermercado online resulta em mais de 200 produtos. Tem, claro, o frango inteiro resfriado, congelado, o filé de peito, o sassami... Mas há também o "steak de frango recheado e empanado", "sobrecoxa de frango na brasa temperada ao molho chimichurri", "macarrão instantâneo sabor estrogonofe de frango" (é sério!), "sopa de milho com frango" (basta misturar com água quente), "lasanha de frango à parisiense", sem falar na salsicha de frango, no hambúrguer de frango, na mortadela de frango, no estrogonofe de frango, no nuggets de frango, na batata frita sabor frango!



Conhecer a classificação de alimentos por grau de processamento facilita e muito fazer melhores escolhas alimentares. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, adotada pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira* (documento oficial do país), a classificação NOVA foi criada pelo NUPENS (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP). Coordenado pelo professor Carlos Monteiro, o NUPENS desde 2016 é parceiro do Panelinha, com o objetivo de divulgar informações científicas aplicadas no dia a dia das pessoas.



Saiba mais sobre alimentação saudável no site Panelinha. Escaneie o QR Code ou clique [\[aqui\]](#)

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS POR GRAU DE PROCESSAMENTO

GRUPO 1

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

A base da nossa alimentação.

Alimentos vendidos como foram obtidos, diretamente de plantas ou de animais, ou que passaram por pequenas intervenções, mas que não receberam nenhum outro ingrediente durante o processo.

EXEMPLOS Frutas, legumes e verduras (mesmo os congelados, desde que sem nenhum tipo de aditivo), raízes, ovos, carnes, leite, iogurte natural sem açúcar nem adoçante, arroz, feijão, lentilha, grão-de-bico, ervas frescas e secas, especiarias, farinhas, frutas secas, castanhas e cogumelos.

GRUPO 2

INGREDIENTES CULINÁRIOS

Usados para cozinhar.

Entram nas receitas para preparar (temperar, refogar, fritar e cozinhar) os alimentos *in natura* ou minimamente processados.

EXEMPLOS Sal, açúcar, óleos (de soja, de milho, de girassol etc.), azeite, banha de porco, gordura de coco, manteiga e vinagre.

GRUPO 3

ALIMENTOS PROCESSADOS

Fazem parte mas não são a base das refeições.

Alimentos que passaram por processos semelhantes às técnicas culinárias caseiras: adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre; cozidos, secos, fermentados ou preservados por métodos como salga, salmoura, cura e defumação, ou acondicionamento em latas ou vidros.

EXEMPLOS Pães feitos com farinha, levedura, água e sal (aqueles vendidos a granel em padarias e supermercados), massas frescas ou secas, queijos, carnes-secas, bacalhau, conservas, ervilha e milho em lata, atum e sardinha em lata, extratos e concentrados de tomate e frutas em calda ou cristalizadas.

GRUPO 4

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Evite ao máximo.

São formulações feitas nas fábricas a partir de diversas etapas de processamento e que combinam muitos ingredientes, inclusive compostos industriais (como corantes, conservantes, aromatizantes, espessantes, emulsificantes, realçadores de sabor), e outros aditivos, como substâncias sintetizadas em laboratório a partir de carvão e petróleo. Costumam conter muito açúcar, sal e gordura. Devido a essa formulação, são viciantes, por isso tendem a ser consumidos em excesso — e a excluir a comida de verdade.

EXEMPLOS Pratos prontos congelados que vão direto para o forno ou para o micro-ondas (lasanha, pizza etc.), carnes temperadas e empanadas, macarrão instantâneo, molho de tomate pronto, refrigerantes, sucos adoçados (inclusive em pó), mistura para bolo, achocolatado, sopa em pó, caldo industrializado (em cubo, em pó ou no potinho), molho pronto para salada, biscoito recheado, sorvetes, balas e guloseimas em geral, salgadinhos de pacote, barrinha de cereal industrializada, cereais matinais açucarados, bebidas lácteas e iogurtes adoçados e aromatizados, salsichas e pães de fôrma.

LEIA A LISTA DE INGREDIENTES DO RÓTULO

A classificação dos alimentos por grau de processamento chega a causar um alívio: o problema não é o carboidrato nem o glúten, e sim os aditivos químicos! Por isso, para quem consome muitos ultraprocessados, causa também turbulências: lendo a lista de ingredientes do rótulo, a pessoa descobre que eles estão em toda parte, inclusive em produtos fantasiados de saudáveis. *Mas até aquele pão sem glúten que eu comprei para não engordar?* Leva um tempo para entender que não precisa de aplicativo para ficar comparando produtos e trocando o ruim pelo menos pior: tem que virar a chave da alimentação.

APRENDA A FAZER MELHORES ESCOLHAS

Feijão, arroz, farinha, tomate, banana, mesmo que embalados, não têm uma lista de ingredientes no rótulo: dentro do saco de arroz, por exemplo, só tem arroz! É diferente de um molho de tomate pronto, que pode ter, além do tomate, "amido modificado, extrato de levedura, conservador sorbato de potássio, realçador de sabor glutamato monossódico e aromatizantes".

Aprender a classificação de alimentos por grau de processamento ajuda a fazer melhores escolhas. E aprender a cozinhar é fundamental para não ficar refém dos ultraprocessados e da comida comprada pronta em geral. O passo seguinte é fazer as pazes com a comida de verdade.



COMIDA DE VERDADE

Volta e meia me perguntam: *vai, Rita, cá entre nós, nem uma batatinha chips, nem um “refri” de vez em quando?* Até gostaria de dizer que sim, para a pessoa ficar aliviada, mas não seria verdade. Não como ultraprocessados, nem de vez em quando.

Deve haver uma explicação mais embasada, mas para mim o ponto é: a consciência altera o paladar. Quando você percebe o tanto que ultraprocessados são ruins para a sua saúde individual e também do ponto de vista da saúde pública, não consegue comer uma batatinha chips sequer. À medida que aprende a cozinhar e investe mais na sua alimentação, você educa o paladar e sente de longe cheiro de tempero pronto — o sabor de gordura hidrogenada pega na língua, e o glutamato chega a dar dor de cabeça!

Eu como de tudo. Tudo mesmo! Doces, carnes, massas. Mas tem que ser comida de verdade. E, em tempos normais, isso não significa que eu só coma comida feita em casa. Até que saio bastante. Mas no almoço tento manter a rotina do pê-efe.

O conceito de comida de verdade vai além da qualidade nutricional. Tem a ver com o jeito tradicional de preparar e consumir os alimentos. O arroz com feijão marca as refeições, obriga a comer com garfo e faca. Os ultraprocessados não são apenas desbalanceados nutricionalmente; eles estragam os costumes, pois excluem a comida de verdade da mesa e incentivam as pessoas a comer em qualquer lugar — no carro, andando, ao lado do teclado. Isso é um desastre para a alimentação.

A bagunça é tanta que até respinga na comida de verdade. Muita gente conclui que, se um bolo é caseiro (feito com cacau, farinha, ovos, manteiga e açúcar), é comida de verdade; logo, pode comer no lugar do arroz com feijão! Aí é que entra o nosso “jeito de comer”: seus avós ou bisavós almoçavam bolo?

Você tem um livro inteiro para refletir sobre os ajustes na sua alimentação. Agora é hora de arregañar as mangas: você vai aprender os básicos sobre higiene dos alimentos e da cozinha; vai conhecer o passo a passo do arroz, do feijão (e de muitas outras receitas); e ainda vai ver como montar a lista de compras. Cozinhar vai mudar a sua vida — na quarentena e para sempre!



*image
not
available*

HIGIENE DA COZINHA

Pia e bancada: lave com água e sabão (separe uma bucha só para isso). E quando fizer compras, arrume tudo e depois lave as superfícies de trabalho com água e sabão de novo.

Bucha de lavar louça: lave também com detergente e retire o excesso de água. Troque a bucha regularmente.

Tábua e facas: lave com água e sabão. Depois de cortar carnes cruas, lave a faca e a tábua de novo.

Faça a higienização periódica da tábua (seja de bambu, madeira ou polietileno): pelo menos 1 vez por mês, mergulhe a tábua já lavada na solução de água sanitária + água (1 colher [sopa] para cada litro de água). Deixe completamente imersa por 15 minutos. Depois lave com água e sabão e deixe secar bem antes de guardar. Se a tábua for de madeira ou bambu, depois de seca, você pode aplicar uma camada de óleo mineral (compre na farmácia) e deixar secar novamente. Espátulas, colheres, pinças de bambu ou madeira devem passar pelo mesmo processo ao menos uma vez por mês.



AS MEDIDAS-PADRÃO

Para aquecer

Eu uso o micro-ondas. Borrife ou pingue um pouco de água e aqueça em um recipiente com tampa (pode cobrir com um prato), para criar um vapor.

Congele!

Aproveite as sobras de arroz e vá congelando. O arroz congelado vai direto para a panela. Você também pode preparar a mais e congelar. Se quiser usar o micro-ondas, a cada minuto, pare e solte os grãos com um garfo, até descongelar completamente.

*image
not
available*

sobras de arroz integral com talos

Dois reaproveitamentos em uma receita só! Os talos aqui são de espinafre, mas dá para usar talos de couve, de salsinha, de coentro...

Lave, seque e pique fino 8 talos de espinafre — os talos são bem fibrosos, por isso precisam ser picados e refogados. Descasque e passe 1 dente de alho pelo espremedor. Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente os talos, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar. Abaixar o fogo e misture 2 xícaras (chá) de sobras de arroz (pode congelar aos poucos, durante a semana). Dá para colocar o bloco de arroz congelado direto na panela. Nesse caso, coloque o refogado sobre o arroz e regue a panela com $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água e tampe. Mantenha em fogo baixo, até o arroz descongelar, por cerca de 5 minutos — mexa de vez em quando para soltar os grãos. Se o arroz não estiver congelado, coloque apenas $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de água e tampe.

Assim que o arroz aquecer, abra a tampa para a água terminar de evaporar, mas não deixe ressecar — caso a panela não seja antiaderente, cuidado para o arroz não grudar no fundo. Ele deve ficar levemente úmido. Sirva a seguir.



*image
not
available*

Rendimento

Um quilo rende de 15 a 20 porções, dependendo da casa. Mas você não vai conseguir cozinhar de uma vez — a não ser que tenha um caldeirão. De todo modo, teria que ter bastante espaço no congelador. Cada xícara (de feijão medido cru) serve bem de 3 a 4 porções. A nossa receita-padrão, que está a seguir, é feita com 2 xícaras. E você pode duplicar a receita para cozinhar a mais.

Molho e remolho

Lembra daquela tigela cheia d'água e feijão que ficava à noite na cozinha da casa da sua avó? Era para hidratar os grãos. Assim, eles cozinham em menos tempo e não quebram. E mais: ajuda a tirar as substâncias que deixam o feijão indigesto, provocando aquela festa de São João na sua barriguinha. Melhor ainda se no meio do caminho você trocar a água. Isso tem até nome: é o remolho.

Como cozinhar na panela de pressão

Escorra a água do remolho e, para cada xícara (chá) do feijão medido seco, junte 3 xícaras (chá) de água e 1 folha de louro. (Não meça o feijão hidratado!) Leve ao fogo alto e, quando a panela começar a apitar, abaixe o fogo e conte 10 minutos de tempo de cozimento. Desligue, aguarde a pressão sair completamente e tempere — ou congele em porções, com o caldo.

Na panela convencional

Escorra a água do remolho e, para cada xícara (chá) de feijão, junte 8 xícaras (chá) de água e uma folha de louro. Ele vai levar mais tempo para cozinhar, portanto precisa de mais água. Cozinhe com a tampa entreaberta e comece a contar o tempo de cozimento depois que ferver. Leva mais tempo do que na panela de pressão, entre meia hora e uma hora. Fique de olho. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar até o grão ficar macio.

Varie o tempero

Vamos excluir o tempero pronto da despensa? Com ele, você acaba ultraprocessando a comida caseira. Para temperar o feijão cozido, preparamos um belo refogado, que vai temperar e engrossar o caldo.

Funciona assim: para cada xícara (chá) do feijão cru, considere $\frac{1}{2}$ cebola picadinha (ou uma cebola pequena) e uns 3 dentes de alho picados. Refogue a cebola em 1 colher (sopa) de azeite, até ficar bronzeada; junte os dentes de alho e mexa por 1 minuto; coloque uma concha do feijão cozido e amasse bem, até formar um purê; vá juntando o feijão e o caldo e temperando com sal. Deixe cozinhar por mais alguns minutos, até ficar no ponto que você gosta.

*image
not
available*

junte a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 3 minutos, até murchar, adicione o alho e mexa por mais 1 minuto para perfumar.

5. Divida e reserve metade do feijão cozido para congelar.
6. Acrescente 2 conchas do feijão cozido, com um pouco do caldo, misture e amasse os grãos com a espátula — esse purê ajuda a engrossar o caldo.
7. Transfira o refogado com os grãos amassados para a panela com o feijão cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais 10 minutos ou até o caldo engrossar — esse tempo pode variar de acordo com a consistência desejada, mais ralo ou mais cremoso. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Obs.: fica uma delícia servido com caldo de limão.

Para congelar

O melhor é congelar o feijão neutro, temperado apenas com uma folha de louro. Assim, na hora de descongelar, você pode soltar a imaginação e colocar o que quiser no refogado. A medida é duas conchas por pessoa por refeição. Porcione de acordo com os seus hábitos.

Saquinhos para congelar ou marmitas descartáveis são as escolhas mais práticas. Os saquinhos podem ir deitados ao congelador: ocupam menos espaço e dá para empilhar. Anote com uma caneta permanente a quantidade e a data de validade. Se for usar potes de vidro, preencha no máximo até $\frac{3}{4}$, pois o líquido expande ao congelar. Validade: 3 meses.

Para descongelar

Na geladeira: o ideal é tirar do congelador e passar para a geladeira no dia anterior, para o feijão descongelar lentamente. Pode ser pela manhã, caso vá refogar para o jantar.

Na panela: prepare um belo refogado e coloque o feijão congelado direto na panela. Tampe e mantenha o fogo sempre baixo, para não correr o risco de queimar. Assim, o feijão descongela no próprio vapor e termina de engrossar.

*image
not
available*

PÊ-EFE DO DIA:

- ✿ chips de couve
- ✿ abóbora assada
- ✿ arroz integral
- ✿ feijão carioca

Nesta opção de pê-efe, as duas hortaliças vão para o forno. Mas o prato não fica nada monótono, porque a couve vira chips, e a abóbora fica macia por dentro. Note que os tempos e a temperatura das duas receitas são diferentes. Então preaqueça o forno a 180 °C; leve as duas assadeiras ao forno; assim que a couve ficar pronta, aumente a temperatura para 220 °C, e deixe a abóbora terminar de dourar!

chips de couve assada

tempo: 25 minutos

serve: 4 pessoas

Preaqueça o forno a 180 °C. Lave, seque e rasgue grosseiramente as folhas de 2 maços de couve. Espalhe por uma assadeira grande e distribua 50 g de manteiga em cubos. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, ou até ficarem crocantes – na metade do tempo, vire as folhas com uma espátula para assar por igual. Deixe esfriar antes de servir.

abóbora assada com alho e sálvia

tempo: 35 minutos

serve: 4 porções

500 g de abóbora-japonesa descascada e cortada em cubos

½ maço de sálvia, tomilho ou alecrim (opcional)

5 dentes de alho

2 colheres (sopa) de azeite

*image
not
available*

ser levada ao forno. Assim, fica macia por dentro, sem risco de ficar queimada por fora e crua por dentro. (E isso ainda diminui o tempo de forno!)



*image
not
available*

REFOGADO X GRELHADO

Sabe qual a diferença entre refogar e grelhar? No refogado, os alimentos são cortados em pedaços uniformes, de médios para pequenos, ganham mais azeite, e você fica no mexe-mexe com a colher de pau na panela em fogo baixo ou médio, para que eles cozinhem por igual. Vai até uma pitada de sal para ajudar o legume a soltar os próprios líquidos e acelerar o cozimento. O grelhado é o contrário: o alimento fica parado na panela, com pouca gordura, para ganhar aquele tostadinho que dá o sabor! (Grelhado aqui é o caseiro: na cozinha profissional, grelhar é o método de preparo do churrasco, na grelha e com o calor seco da brasa.)

No dia a dia, a vantagem do grelhado é que você não precisa ficar mexendo. Colocou o alimento na panela, deixou grelhar, virou, grelhou do outro lado, pronto. (O jeito mais fácil de virar é com uma pinça.) Aliás, meu conselho aos cozinheiros: não tenham medo de queimar, porque o tostado é parte da graça. O importante é garantir que todos os pedaços estejam em contato com a panela quente — fatiados, para ficar com duas faces planas. E nada de sobrepor. E esta é a desvantagem: não dá para cozinhar muitos pedaços ao mesmo tempo. Já no refogado é o oposto: como você mexe o tempo todo, dá para amontoar os alimentos na panela e, mesmo assim, cozinhar por igual. Ah, e é rapidinho! As duas técnicas são ótimas. E, para deixar a alimentação mais interessante, o negócio é variar.

Aprendi que alimentação saudável e balanceada muda nossa vida e que chuchu pode ser gostoso! Essa foi minha maior vitória. Fazer quem se recusava a comer chuchu, comer e ainda pedir bis... olha, palmas para o Panelinha!

Andreia Fernandes Perrella

*image
not
available*

PÊ-EFE DO DIA:

- 🍃 salada de abobrinha com manjericão
- 🍃 escarola refogada com aliche
- 🍃 arroz frito com cenoura
- 🍃 feijão-carioca

Quem tem pressa também pode comer bem: já provou salada de abobrinha crua? Aqui ela vira par da escarola refogada com aliche (phyna!!!!) e do arroz frito com cenoura (preparado com as sobras de arroz da semana). Feijãozinho, sempre!



*image
not
available*

tempo: 20 minutos

serve: 4 pessoas

2 cenouras

2 colheres (chá) de caldo de limão

6 colheres (chá) de azeite

½ colher (chá) de curry

sal a gosto

folhas de coentro a gosto para servir

1. Lave, seque e descasque as cenouras. Corte-as ao meio, no sentido do comprimento, e fatie as metades em meias-luas de 1 cm.
2. Leve uma frigideira antiaderente (ou bistequeira) ao fogo médio para aquecer. Regue com um fio de azeite e adicione quantas fatias de cenoura couberem, sem amontoar, com o lado plano para baixo. Deixe dourar por cerca de 4 minutos, sem mexer — assim, elas ficam tostadas. Enquanto isso, prepare o molho de curry.
3. Numa tigela pequena, misture bem o caldo de limão com o azeite, o curry e sal. Reserve.
4. Com uma pinça, vire as fatias e deixe grelhar por mais 2 minutos. Transfira para uma tigela e repita com o restante das fatias, regando a frigideira com um fio de azeite a cada leva.
5. Tempere as cenouras ainda quentes com o molho — assim, elas absorvem melhor os sabores. Sirva a seguir com folhas de coentro fresco.

*image
not
available*

PÊ-EFE DO DIA:

- ✿ espinafre refogado, cogumelo shiitake assado com shoyu e alcachofra
- ✿ arroz branco com talos de espinafre + lentilha

O pê-efe do dia a dia nesta opção virou um banquete! O espinafre foi utilizado de forma integral: as folhas foram refogadas com alho, azeite e sal, e os talos, bem picadinhos, incrementam o sabor do arroz soltinho. Os cogumelos shiitake, assados por apenas 20 minutos, ficam prontos no mesmo tempo da lentilha, cozida na panela de pressão. O toque final fica por conta da chiquérrima alcachofra, que vai inteira para o prato!



espinafre refogado

tempo: 15 minutos

Cereais, raízes e tubérculos

Estes alimentos têm função nutricional semelhante — são energéticos: batata, batata-doce, mandioca, mandioquinha (batata-baroa), cará, inhame, milho, arroz (todos os tipos), trigo (integral, para quibe, cuscuz marroquino), macarrão, entre outros. Se servir arroz, farinha e batata, eles devem dividir o espaço destinado ao arroz no pê-efe.

Hortaliças (legumes e verduras)

Hortaliças não são apenas folhas nem se restringem a preparações frias. Quer texturas mais firmes? Experimente assar — brócolis, quiabo, repolho e acelga ficam incríveis no forno. O segredo é variar: cada alimento tem uma composição nutricional única. Quanto mais variada a alimentação, maior o leque de nutrientes.

Carnes e ovos

Este grupo inclui carnes vermelhas, aves e pescados, ovos de galinha e de outras aves. Carnes podem ser simplesmente temperadas e grelhadas ou entrar em cozidos, ensopados e preparações de forno. Ovos são os reis da versatilidade. Para quem prefere excluir carne e ovos da dieta, há várias alternativas que garantem a dose de proteína no pê-efe. A mais simples é caprichar na porção de arroz e feijão. Somados, eles formam uma excelente fonte de proteínas. Leite e derivados são uma boa alternativa.



Saiba mais sobre dieta
balanceada no site Panelinha.
Escaneie o QR Code ou clique
[\[aqui\]](#)