

# DIETA MEDITERRÂNEA

Uma coleção de  
receitas saudáveis

29.2 TÉCNICO DE RESTAURANTE /BAR

# Legumes assados com quinoa e queijo



## Ingredientes

200 g quinoa  
1 c. café + 1 c. sobremesa sal  
500 g couve-flor em floretes  
2 beterrabas  
2 cebolas  
200 g bimis  
2 dentes de alhos picados  
qb pimenta de moinho  
qb tomilho  
3 c. sopa azeite  
200 g queijo feta

## Preparação

COZINHE A QUINOA EM ÁGUA TEMPERADA COM UMA COLHER DE CAFÉ DE SAL, CONFORME AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM.

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 190° C.

CORTE A COUVE-FLOR EM FLORETES. RESERVE.

DESCASQUE AS BETERRABAS E CORTE-AS EM CUBOS. DESCASQUE AS CEBOLAS E CORTE-AS EM MEIAS-LUAS GROSSAS. RETIRE OS TALOS AOS BIMIS E DEPOIS DE BEM LAVADOS, COLOQUE TODOS OS LEGUMES NUM TABULEIRO DE FORNO E POLVILHE-OS COM O ALHO.

SALPIQUE-OS COM O RESTANTE SAL, UM POUCO DE PIMENTA, FOLHAS DE TOMILHO E O AZEITE E LEVE AO FORNO CERCA DE 20 MINUTOS.

SIRVA COM O QUEIJO FETA ESFARELADO.



# Espetadas de legumes e queijo



## Ingredientes

*Pimentão colorido  
Abóbora  
Queijo coalho ou halloumi  
Palitos para churrasco*

## Preparação

CORTE O QUEIJO EM CUBOS. A ABÓBORA EM RODELAS, E O PIMENTÃO EM TAMANHOS GRANDES.  
MONTE OS ESPETINHOS COLOCANDO PRIMEIRO A ABÓBORA, PIMENTÃO, QUEIJO, PIMENTÃO NOVAMENTE E FINALIZA COM OUTRA RODELA DE ABÓBORA.  
LEVE AO FORNO POR 15 MINUTOS A 180 GRAUS, OU FIQUE A OBSERVAR ATÉ O QUEIJO DOURAR.  
SE PREFERIR, COLOQUE EM GRELHA OU CHURRASQUEIRA.

# Sanduíche mediterrânea



## Ingredientes

100 g de queijo de búfala ou de cabra ou de ovelha;  
Folhas verdes de sua escolha;  
Azeitonas pretas sem caroço picadas;  
1 chávena de abacate maduro;  
2 a 3 colheres (sopa) cheias de azeite de oliva extravirgem  
(preferencialmente não filtrado);  
Sal a gosto;  
Açafrão da terra a gosto;  
Sumo de 1 limão de sua preferência;  
Orégãos a gosto.

## Preparação

AMASSE O ABACATE E MISTURE COM OS OUTROS INGREDIENTES, EXCETO AS FOLHAS, O QUEIJO E AS AZEITONAS;  
PASSE UMA CAMADA GENEROSA DO MOLHO NO PÃO, ACRESCENTE AS FOLHAS VERDES ESCOLHIDAS E HIGIENIZADAS E, POR FIM, O QUEIJO E AS AZEITONAS;  
SIRVA COM O PÃO INTEGRAL DE SUA PREFERÊNCIA. (FEITO DE GRÃOS INTEGRAIS E NÃO DE FARINHAS) OU O PÃO DE ARROZ INTEGRAL.

# Salada mediterrânea I



## Ingredientes

30g de grão de bico seco (previamente demolhado e cozido)  
1/2 tomate sem sementes cortado em pedacinhos pequenos  
1 pedaço de pepino sem sementes cortado em cubinhos pequenos (+/- a mesma quantidade do tomate)  
7 azeitonas pretas sem caroço cortadas em rodela  
1/2 cebola vermelha picada  
25g de alface cortada em juliana (cerca de 2 folhas grandes)  
25g de queijo feta desfeito em pedacinhos  
1 colher de sopa de salsa picada  
1 colher de chá de azeite  
1 colher de chá + 1 colher de sopa de vinagre  
1 pitada de alho em pó  
sal

## Preparação

JUNTE O TOMATE E O PIMENTO NUMA TIGELA E TEMPERE COM SAL. DEIXE REPOUSAR 20 A 30 MINUTOS PARA PERDEREM ALGUMA AGUA.

ESPREMA O TOMATE E O PIMENTO PARA REMOVER O MÁXIMO DE ÁGUA POSSÍVEL.

ENTRETANTO TEMPERE A CEBOLA COM UMA COLHER DE SOPA DE VINAGRE. DEIXE REPOUSAR ALGUNS MINUTOS. ISTO VAI REDUZIR O SABOR FORTE DA CEBOLA.

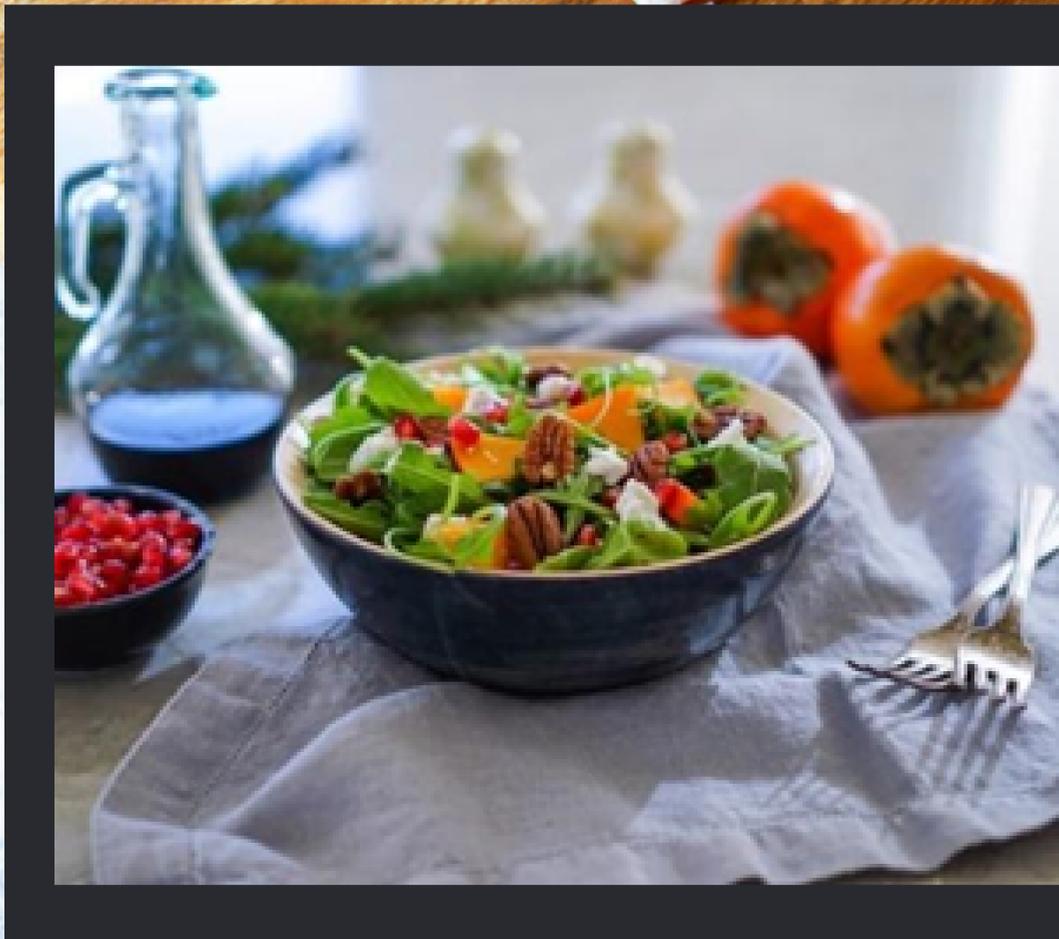
NUMA TACINHA JUNTE O AZEITE, VINAGRE, ALHO EM PÓ E SAL. MISTURE BEM COM VARAS DE BATER.

NUMA TAÇA JUNTE O GRÃO, TOMATE, PEPINO, AZEITONAS, CEBOLA E SALSA. TEMPERE COM METADE DO MOLHO E MEXA BEM.

À PARTE TEMPERE A ALFACE COM O RESTANTE MOLHO.

COMBINE NA MESMA TAÇA A ALFACE, RESTANTES VEGETAIS E QUEIJO FETA. MEXA E SIRVA.

# Salada mediterrânea II



## Ingredientes

*Rúcula à vontade;  
Tomate cereja ou tomate uva à vontade;  
Cenoura ralada à vontade;  
Azeitonas pretas e/ou verdes sem caroço à vontade;  
Manjericão fresco à vontade;  
Nozes à vontade;  
Azeite de oliva extravirgem (preferencialmente não filtrado);  
Opcionalmente, pode-se acrescentar queijo de búfala ou de cabra ou de ovelha*

## Preparação

NUMA TRAVESSA, ACOMODE A RÚCULA, DEPOIS ACRESCENTE A CENOURA RALADA.

ACRESCENTE OS TOMATES CORTADOS AO MEIO E AS AZEITONAS CORTADAS AO MEIO.

FINALIZE COM FOLHAS DE MANJERICÃO, NOZES PICADAS/QUEBRADAS E REGUE COM AZEITE O SUFICIENTE PARA A SALADA TER UM BRILHO MARAVILHOSO.

OBSERVAÇÃO: CASO ESSE SEJA SEU PRATO PRINCIPAL DA REFEIÇÃO, ACRESCENTE 100 G POR PESSOA DE QUEIJO DE BÚFALA OU DE CABRA OU OVELHA DE PICADOS.

# Salada mediterrânea III



## Ingredientes

*Rúcula;  
Tomate cherry;  
Presunto;  
Queijo Parmesão  
Manjericão;  
Vinagrete de mostarda;  
Vinagre Balsâmico reduzido;  
Cubos de pão frito em azeite.*

## Preparação

COMECE POR LAVAR AS FOLHAS DE RÚCULA E COLOQUE-AS NUMA TAÇA. SE PREFERIR, PODE USAR OUTRO TIPO DE ALFACES OU UMA MISTURA DE ALFACES.

CORTE OS TOMATES CHERRY EM GOMOS, PIQUE ALGUMAS FOLHAS DE MANJERICÃO E JUNTE-OS NA TAÇA ONDE GUARDOU A RÚCULA LAVADA.

NUM PRATO OU NUMA SALADEIRA COLOQUE A QUANTIDADE DA MISTURA DE RÚCULA, TOMATE E MANJERICÃO QUE DESEJAR.

ENFEITE COM FATIAS DE PRESUNTO, QUEIJO PARMESÃO RALADO E PEQUENOS CUBOS DE PÃO FRITO EM AZEITE.

REGUE COM UM POUCO DE VINAGRETE DE MOSTARDA A GOSTO E JUNTE UM FIO DE AZEITE BALSÂMICO REDUZIDO.

# Salada de grão de bico



## Ingredientes

3 chávenas de grão de bico cozido;  
1 folha de louro;  
Azeitona preta sem caroço picada;  
Pimenta do reino preta moída;  
1 pimentão vermelho;  
1 pimentão amarelo;  
1 cebola roxa picada;  
1 pimenta dedo de moça;  
200 g de salsão picado.

### Para o molho:

100 ml de azeite de oliva extravirgem;  
Sal a gosto;  
60 ml de vinagre de maçã;  
Orégãos;  
Salsinha picada.

## Preparação

DEIXE O GRÃO DE BICO DE MOLHO EM ÁGUA FILTRADA POR DE 24H A 48H, TROCANDO A ÁGUA PELO MENOS DUAS VEZES AO DIA. DESPREZE A ÁGUA E ACRESCENTE UMA NOVA QUANTIDADE ATÉ COBRIR OS GRÃOS E COZINHE-OS COM A FOLHA DE LOURO POR CERCA DE 30 MINUTOS. ESCORRA E RESERVE. DICA: O GRÃO DE BICO DEVE FICAR AINDA INTEIRO E FIRME, PORÉM COZIDO; CORTE OS PIMENTÕES AO MEIO, RETIRE AS SEMENTES E AS PARTES BRANCAS E ASSE NO FORNO A 180 GRAUS. DEPOIS DE 20 MINUTOS A ASSAR, VIRE E ASSE POR MAIS 10 MINUTOS; PIQUE A CEBOLA ROXA EM CUBOS BEM PEQUENOS E DEIXE-OS DE MOLHO EM ÁGUA GELADA POR TRÊS MINUTOS, PARA FICAR MAIS CROCANTE;  
CORTE A PIMENTA DEDO-DE-MOÇA AO MEIO E TIRE TODA A PARTE INTERNA, INCLUINDO AS SEMENTES. EM SEGUIDA, PIQUE-A;  
NUMA TIGELA GRANDE, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DA SALADA. RESERVE;  
NOUTRA TIGELA, MISTURE O AZEITE, O SAL, O VINAGRE, OS ORÉGÃOS E A SALSINHA;  
DESPEJE SOBRE OS VEGETAIS DA SALADA;  
POR FIM, COLOQUE A SALADA NUM POTE DE VIDRO COM TAMPA E FECHÉ BEM. MANTENHA NO FRIGORÍFICO ATÉ ÀHORA DE SERVIR.

# Salada de pepino



## Ingredientes

- 1 pepino
- ½ cebola
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- 1 punhado de azeitonas pretas sem caroço
- 10 tomates cereja ou 2 tomates comuns
- 1 queijo feita tradicional ou vegan (receita abaixo)
- 1 colher de chá de orégãos
- ½ colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 fio de azeite de oliva

### **Para fazer queijo feita vegan (opcional):**

- 50 gramas de farinha de grão de bico
- 200 ml de água
- 2 colheres de sopa de levedura de cerveja em pó
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de chá de suco de limão
- ½ colher de chá de orégãos
- ½ colher de chá de tomilho
- ½ colher de café de sal

## Preparação

SE VOCÊ QUISER PREPARAR O QUEIJO FEITA VEGAN, COLOQUE NUMA PANELA CERCA DE 100 ML DE ÁGUA NO FOGO ATÉ FERVER.

ENQUANTO ISSO, MISTURE NUMA TIGELA TODOS OS OUTROS INGREDIENTES: A FARINHA DE GRÃO DE BICO, O RESTANTE DA ÁGUA (100 ML), A LEVEDURA DE CERVEJA, O AZEITE, A AVEIA, O SUCO DE LIMÃO, OS ORÉGÃOS, O TOMILHO E O SAL. MEXA ATÉ OBTER UMA MASSA LISA E HOMOGÊNEA. ADICIONE A MISTURA ANTERIOR NA PANELA COM A ÁGUA FERVENTE E MEXA SEM PARAR POR 1-2 MINUTOS, ATÉ VIRAR UMA MISTURA ESPESSA QUE DESGRUDA DA PANELA.

TRANSFIRA PARA UM RECIPIENTE QUADRADO OU RETANGULAR PREVIAMENTE UNTADO COM ÓLEO, ALISE A SUPERFÍCIE E ARMAZENE NO FRIGORÍFICO ATÉ ENDURECER. DESENFORME E CORTE EM CUBOS: ESTÁ PRONTO O SEU QUEIJO VEGAN TIPO FEITA.

PARA FAZER A SALADA GREGA COMECE POR PREPARAR OS LEGUMES: DEPOIS DE HIGIENIZAR, CORTE O PEPINO, A CEBOLA E OS PIMENTÕES EM PEDAÇOS MÉDIOS (FORMATO DA SUA PREFERÊNCIA) E CORTE OS TOMATES E AS AZEITONAS AO MEIO.

COLOQUE ESSES LEGUMES NUMA TIGELA E ACRESCENTE O QUEIJO FEITA E OS TEMPEROS (ORÉGÃOS, SAL, PIMENTA DO REINO E AZEITE). MISTURE TUDO E COLOQUE NUM PRATO OU TIGELA DE SERVIR.

SIRVA ESTA SALADA GREGA COM PEPINO E QUEIJO FEITA CASEIRO COMO UMA SABOROSA ENTRADA, ACOMPANHAMENTO DE OUTROS PRATOS OU ALMOÇO/JANTAR LEVE.

# Trouxas de bacalhau com batata doce



## Ingredientes

900 g lombos de bacalhau  
2 folhas louro  
4 batatas doces  
1 colher de sobremesa de sal  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
2 tomates de rama maduro  
1 pimento vermelho  
30 gr de passas de uva sem grainhas  
qb alecrim fresco ou seco  
6 colheres de sopa de azeite  
1 couve-coração  
1 colher de sopa de pinhões  
30 gr de azeitonas pretas descaroadas em rodelas

## Preparação

COLOQUE OS LOMBOS DE BACALHAU PREVIAMENTE DEMOLHADOS NUM TACHO, CUBRA-OS COM ÁGUA E ADICIONE AS FOLHAS DE LOURO, LEVE A LUME BRANDO. RETIRE DO LUME CERCA DE 5 MINUTOS APÓS LEVANTAR FERVURA E RESERVE.

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180° C.

LAVE MUITO BEM AS BATATAS, PIQUE-AS COM UM GARFO E SALPIQUE-AS COM METADE DO SAL. EMBRULHE-AS EM PAPEL DE ALUMÍNIO E LEVE AO FORNO DURANTE CERCA DE 50 MINUTOS.

DESCASQUE AS CEBOLAS E OS DENTES DE ALHO E CORTE-OS EM RODELAS FINAS E COLOQUE NUM TABULEIRO DE FORNO. LAVE O TOMATE E O PIMENTO E LIMPE-OS DE SEMENTES. CORTE O TOMATE EM CUBOS E O PIMENTO EM TIRAS E JUNTE-OS À CEBOLA.

ADICIONE AS PASSAS DE UVA E UMAS FOLHAS DE ALECRIM FRESCO OU CERCA DE 1 COLHER DE CHÁ DE ALECRIM SECO, E MISTURE MUITO BEM. TEMPERE COM O RESTANTE SAL, REGUE COM O AZEITE E LEVE ESTA MISTURA DE LEGUMES AO FORNO ATÉ QUE FIQUEM TENROS.

AO MESMO TEMPO, SEPRE OS TALOS DAS FOLHAS DA COUVE E COZINHE-AS DURANTE CERCA DE 10 MINUTOS EM ÁGUA A FERVER. RETIRE CUIDADOSAMENTE AS FOLHAS DE COUVE E DEIXE A ESCORRER SOBRE UM PANO. RESERVE.

LIMPE OS LOMBOS DE BACALHAU DE PELES E ESPINHAS CUIDADOSAMENTE PARA NÃO OS DESMANCHAR, DIVIDA EM 6 PORÇÕES E EMBRULHE CADA PORÇÃO COM AS FOLHAS DE COUVE, FORMANDO TROUPAS.

INTRODUZA AS TROUPAS NO TABULEIRO DOS LEGUMES QUE LEVOU AO FORNO, E CUBRA-AS COM UM POUCO DESSES LEGUMES. SALPIQUE COM OS PINHÕES E LEVE DE NOVO AO FORNO POR MAIS 15 A 20 MINUTOS.

RETIRE A PELE À BATATA-DOCE E CORTE-A EM RODELAS. SIRVA-A COM AS TROUPAS DE BACALHAU. SALPIQUE COM AS RODELAS DE AZEITONA E DECORE COM A MISTURA DE LEGUMES ASSADOS.

# Pizza com base de batata doce



## Ingredientes

*2 batatas doces médias raladas*

*1 ovo*

*Queijo ralado magro*

*Para a cobertura :*

*Molho de tomate caseiro*

*Mozzarella*

*Cogumelos*

*Milho*

*Tomate fresco*

*Frango desfiado*

*Orégãos*

## Preparação

RALAR A BATATA-DOCE E COLOCAR NO FORNO A SECAR BEM CERCA DE 10 MINUTOS.

RETIRAR, JUNTAR O OVO E O QUEIJO RALADO. MISTURAR BEM E LEVAR NOVAMENTE A SECAR AO FORNO MAIS 5/10 MINUTOS.

QUANDO ESTIVER COM A CONSISTÊNCIA DESEJADA, RETIRE DO FORNO E COLOQUE O TOPPING.

LEVE NOVAMENTE AO FORNO OU SIRVA ASSIM CONFORME A SUA PREFERÊNCIA



# Frango com salada de lentilhas e pêssego



## Ingredientes

2 unid. grandes de peito de frango (cerca de 400gr)  
1 colher de chá de sal  
pimenta de moinho qb  
1 colher de chá de pimentão doce  
1 c. de chá de alho em pó  
2 pêssegos (cerca de 160 gr)  
2 e ½ c. de sopa de azeite  
Sumo de ½ limão  
1 frasco de lentilhas cozidas em conserva  
100 gr de rúcula  
tomate mini alongado (cerca de 150gr)  
1 colher de de sopa de vinagre de sidra tomilho fresco qb

## Preparação

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200 °C.

CORTE A BATATA-DOCE EM FATIAS GROSSAS. DISPONHA-AS NUM TABULEIRO DE FORNO. TEMPERE COM O TOMILHO, O ALHO EM PÓ, O SAL E REGUE COM UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE. LEVE AO FORNO POR CERCA DE 30 MINUTOS.

COM A AJUDA DE UM DESCASCADOR DE LEGUMES, CORTE O PEPINO EM TIRAS E O TOMATE EM METADES.

NUMA TRAVESSA, JUNTE A SALADA, O PEPINO E O TOMATE. DISPONHA POR CIMA A BATATA-DOCE E TEMPERE COM O RESTANTE AZEITE.

NUM TACHO COM ÁGUA, DEIXE COZER OS OVOS DURANTE 5 A 6 MINUTOS, NO MÁXIMO. DESCASQUE-OS, CORTE AO MEIO E SIRVA SOBRE A SALADA. POLVILHE COM PIMENTA ACABADA DE MOER

# Copos de fruta com chia e granola



## Ingredientes

12 colheres de sopa de chia  
750 ml de leite fresco meio-gordo  
baunilha em pó qb  
1 colher de sopa de mel  
1 manga (cerca de 300gr)  
4 kiwis (cerca de 280 gr)  
100 gr de frutos silvestres congelados 200 gr de açaí  
2 iogurtes gregos 0% granola  
50 gr de mirtilos  
50 gr de granola  
Hortelã qb

## Preparação

NUMA TAÇA, MISTURE A CHIA, O LEITE, A BAUNILHA E O MEL. DEIXE REPOUSAR NO FRIGORÍFICO DE UM DIA PARA O OUTRO PARA QUE A CHIA DOBRE DE VOLUME.

DESCASQUE E CORTE A MANGA EM PEDAÇOS E TRITURE-A NUM ROBOT DE COZINHA ATÉ OBTER UM PURÉ GROSSO. FAÇA O MESMO COM TRÊS KIWIS E COM OS FRUTOS SILVESTRES E O AÇAÍ. RESERVE.

DISTRIBUA OS VÁRIOS PURÉS, O IOGURTE E A MISTURA DE CHIA PELOS QUATRO COPOS AO SEU GOSTO, FAZENDO CAMADAS ALTERNADAS.

POLVILHE COM GRANOLA, MIRTILOS, O RESTANTE KIWI PICADO E HORTELÃ.

