Hábitos, experiências e 21 receitas para transformar sua relação com a alimentação

Dieta Saudável como Estilo de Vida



Deila de Limah

volume 01

Quem sou

Olá! Sou **Deila de Limah,** autora de Dieta Saudável como Estilo de Vida. É uma alegria imensa compartilhar este material com você.
Minha jornada com a saúde natural começou ainda na infância, alicerçada nos ensinamentos dos meus pais sobre alimentação, cuidado e equilíbrio. Fui ensinada desde muito cedo a me alimentar de forma correta e guardo com carinho essas lembranças de amor pela terra e pela natureza. No entanto, esse propósito se fortaleceu profundamente quando a maternidade chegou à minha vida. Como esposa e mãe de quatro filhos, o desejo de proporcionar à minha família um estilo de vida mais saudável, baseado na prevenção e na alimentação de qualidade, tornou-se minha missão diária.
Sou cofundadora da rede de alimentação saudável Tucanos. Ao longo de nossa trajetória, a marca atendeu mais de 1 milhão de clientes, promovendo uma alimentação mais equilibrada, nutritiva e acessível.
Foram mais de 25 anos preparando refeições para minha família, meus amigos e nossos clientes. Essa vivência me permitiu unir a rotina familiar e a experiência empresarial à paixão pela culinária funcional.
Meu principal objetivo com este livro é mostrar que uma alimentação saudável não é, nem nunca deve ser, causada por radicalismo, restrição ou sofrimento. É, na verdade, um estilo de vida possível, prazeroso e sustentável.
Que cada receita aqui presente seja uma oportunidade de cuidar melhor de si, nutrir quem você ama e criar memórias inesquecíveis ao redor da mesa.



Seja muito bem-vindo(a) ao meu universo de saúde, cuidado e sabores.

Com carinho,
Deila de Limah



Sumário

Parte I — Fundamentos de um Estilo de Vida Saudável

- Capítulo 1: Saúde como Estilo de Vida
- Capítulo 2: O Poder dos Hábitos
- Capítulo 3: Como Transformar sua Alimentação sem Radicalismo

Parte II — 21 Receitas

Sucos e Desjejuns

- Sucão da Vida Verde
- Crepioca Funcional
- Açaí Cremoso
- Smoothie de Morango com Banana
- Panqueca sem Glúten
- Parfait de Iogurte com Frutas e Granola
- Sucão da Vida Vermelho

Almoços e Pratos Principais

- Feijão Funcional
- Frango Primavera
- Quibão Assado com Quinoa
- Caldo de Peixe
- Carne de Panela da Vó
- Yakisoba Brazuca Saudável
- Empadão sem Glúten
- Creme de Batata-Baroa com Frango e Bacon

Jantas Leves

- Farofa de Milho Funcional
- Wraps Saudáveis (5 Variações)
- Salada Olga
- Salada Tropical com Frango
- Omelete Colorido com Legumes

Receita Especial

- **Pão Caseiro Sem Glúten**

Saúde como Estilo de Vida

Durante muito tempo, aprendemos a pensar em saúde como a ausência de doença. Mas, para mim, ser saudável vai muito além disso.

Saúde envolve como alimentamos o corpo, como dormimos, nos movimentamos, lidamos com emoções, cultivamos relacionamentos e cuidamos da vida espiritual. Somos seres completos corpo, mente e espírito. Essa visão se aproxima do conceito da OMS, que compreende saúde como bem-estar físico, mental e social, não apenas ausência de doenças.

Aprendi a valorizar especialmente o cuidado preventivo: não esperar que algo esteja errado para começar a cuidar de mim, prestando atenção às escolhas diárias, porque aquilo que repetimos ao longo dos anos constrói a vida que teremos.

Não acredito em perfeição, nem que seja possível controlar tudo. Existem condições que independem dos nossos hábitos. Mas existe uma parte ao nosso alcance como nossa alimentação, movimento, hidratação, descanso, relacionamentos, equilíbrio emocional e espiritual — e é dela que gosto de cuidar.

Quanto mais fui entendendo isso, menos sentido fez pensar em saúde como projeto temporário, algo que se faz por algumas semanas para alcançar uma meta.

Saúde, para mim, é uma construção para a vida. Não é fazer tudo certo todos os dias, é voltar para aquilo que nos faz bem, tantas vezes quanto for necessário.

Foi assim que passei a enxergar **saúde: como um estilo de vida**. E um estilo de vida não se constrói de um dia para o outro. Ele é construído através dos nossos hábitos.

O Poder dos Hábitos

Quando minha primeira filha nasceu, há quase 20 anos, lembro-me de olhar para aquele bebê tão pequeno e sentir algo muito maior do que eu esperava: responsabilidade. De repente, eu não estava mais fazendo escolhas apenas por mim.
Comecei a pesquisar pediatras e encontrei o Dr. Edson Maffezzolli. Eu procurava justamente alguém com uma visão mais natural sobre saúde e prevenção. Costumava brincar que queria o pediatra mais "natureba" que pudesse encontrar. Saí daquela primeira consulta maravilhada. Eu, que me considerava uma pessoa muito saudável, percebi que ainda tinha muito a aprender.
Uma das coisas que descobri foi que carregava um hábito tão automático que nem o enxergava mais: temperava praticamente toda a comida com temperos prontos industrializados. **Quando tomei consciência, decidi mudar.** Comprei ervas, especiarias e temperos naturais e pensei: "Pronto, agora vamos comer ainda melhor!"
Só que veio a primeira refeição — e eu achei a comida sem graça. Na segunda, também. Meu paladar estava tão acostumado ao sabor intenso dos temperos prontos que o natural parecia não ter sabor suficiente. Mas eu já havia tomado uma decisão. Então continuei. Pouco a pouco, algo aconteceu: meu paladar mudou. Aquilo que parecia sem graça passou a ser saboroso.
Hoje uso essa história como metáfora para muitas mudanças da vida: aquilo que é diferente nem sempre será agradável na primeira tentativa. Nosso paladar aprende e nossos hábitos também.

Quando sabemos que precisamos mudar, mas não conseguimos

São tantos hábitos que queremos construir e outros que queremos abandonar que, às vezes, entro em parafuso. E acredito que não sou a única. Há cerca de três anos tenho uma meta clara: melhorar a composição do meu corpo. Começo, avanço, quase chego lá e, de repente, abandono o processo. Mas eu não vou desistir de mim.

Nessas horas, olho para trás e lembro de hábitos que um dia também foram difíceis e hoje fazem parte da minha vida: fui constante nos estudos, aprendi piano e, depois dos 45 anos, morando nos Estados Unidos, encarei o desafio de aprender inglês hoje estudo todas as manhãs em um College e também estou no meu recorde de ofensiva no Duolingo! hehehe Então, por que eu deveria acreditar que não consigo mudar justamente aquilo que ainda é difícil para mim? E apesar de estar contando a minha história eu gostaria que olhasse para a sua e se encontrasse nela. Agora quando o assunto é saúde, como você se descreveria? **Quem você precisa começar a SER para construir a saúde que deseja TER?** Você já parou para pensar nisso? Repita a pergunta novamente. Toda mudança começa com consciência. Queremos TER um corpo saudável — para isso, precisamos FAZER (cuidar da alimentação, se exercitar, dormir bem). Mas, o X da questão é: para fazer com constância, p**recisamos trabalhar em quem precisamos SER**: mais conscientes, disciplinados, comprometidos.

Abrindo uma nova trilha

Imagine nosso cérebro como uma floresta cheia de trilhas. Os hábitos antigos são caminhos já abertos; **um hábito novo é como abrir uma trilha no meio do mato** — exige atenção, e é fácil voltar ao caminho velho. Repetimos, erramos, voltamos, repetimos — até que o novo caminho fica mais familiar. Essa é a neuroplasticidade.

O livro Quebrando o Hábito de Ser Você Mesmo, de Joe Dispenza, me marcou por isso: **mudar também é desaprender padrões que parecem parte da nossa identidade** — o que conversa com uma escritura que amo: "Transformai-vos pela renovação da vossa mente." (Romanos 12:2). James Clear, em Hábitos Atômicos, reforça a mesma ideia: **mudança duradoura olha para a identidade construída pelas escolhas repetidas**. Então talvez a pergunta não seja "quanto peso quero perder", mas: "Que tipo de pessoa eu quero me tornar?"

Quando a mudança vem pela dor — ou pelo amor

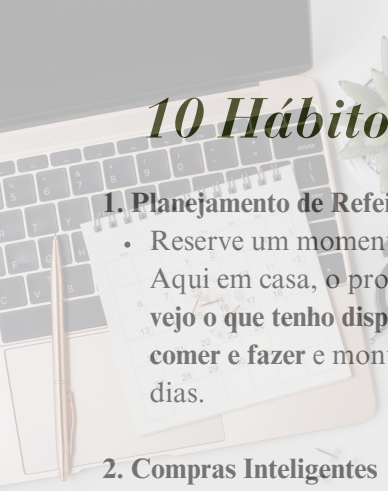
A vida também me ensinou que muitas mudanças acontecem depois de um forte impacto emocional: um diagnóstico, uma doença, uma perda. A dor pode nos fazer mudar. Mas não precisamos esperar por ela. **Meu desejo é que, se alguma mudança nascer da leitura deste livro, ela nasça pelo amor** — pela vida, pelo corpo que você recebeu, pelas pessoas que desejam ter você por perto por muitos anos.

Vivi isso recentemente. Aos 46 anos, chegou o momento da minha primeira colonoscopia. Confesso que estava muito apreensiva — meu pai teve câncer de cólon perto dos 50 anos, e aquele exame carregava um peso emocional grande para mim. Fiz os dois dias de preparo, cheguei ansiosa e com medo. O procedimento, para minha surpresa, foi tranquilo: dormi durante todo o exame. Ao acordar, recebi o resultado — estava tudo bem. Chorei de alívio e de gratidão, agradecendo a Deus pela dádiva da vida.

O resultado não me fez pensar "agora posso relaxar". Fez o contrário: quis cuidar ainda melhor da vida que recebi. Foi outro forte impacto emocional porém, dessa vez, provocado pela gratidão.

Por isso gosto tanto da frase: "Escolha o seu difícil." Não posso dizer que construir uma vida saudável seja sempre fácil porque estaria mentindo. Exige escolhas, disciplina e, às vezes, começar de novo. Mas **quanto mais os hábitos viram identidade, mais leve o caminho se torna.**

Você não precisa transformar toda a cozinha amanhã. Comece com uma escolha. Depois outra. E outra. Acredito mais na constância do que na perfeição. Porque uma alimentação saudável não deveria parecer um sacrifício com data para terminar, ela precisa caber na vida real. E talvez esse seja um dos maiores segredos para uma mudança duradoura: **não transformar a alimentação em regras, mas construir hábitos que você consiga levar para a vida.**



10 Hábitos que Transformam

1. Planejamento de Refeições

- Reserve um momento da semana para planejar suas refeições. Aqui em casa, o processo costuma ser simples: **abro a geladeira, vejo o que tenho disponível, penso no que estou com vontade de comer e fazer** e monto um planejamento rápido para os próximos dias.

2. Compras Inteligentes

- Em casa, costumo fazer uma **compra mensal maior,** garantindo que os itens de base nunca acabem por completo. **Semanalmente, complemento com proteínas e hortifrúti frescos**. Esse método facilita muito a rotina, porque sempre tenho ingredientes à mão para preparar o que desejar — e idas frequentes ao mercado só aumentam a tentação de comprar por impulso.
- É muito importante **ler o rótulo dos produtos**, já que itens da mesma categoria podem variar de 3 a mais de 10 ingredientes. Um exemplo comum é o nosso amado ketchup, mostarda e outros. Esse cuidado simples ajuda a evitar alimentos com altos níveis de açúcar, sal e gorduras saturadas.

3. Preparação de Alimentos

- Sua cozinha pode ter um **planejamento tão eficiente quanto o de um restaurante** — e não digo isso só porque tive um por mais de 10 anos, mas porque o pré-preparo inteligente realmente salva o seu tempo. **Quando chegar com as compras, abasteça sua geladeira corretamente**: proteínas porcionadas e temperadas, ou até prontas como receitas-base (**coringas) — carne moída e frango desfiado**, por exemplo, são perfeitos para finalizar pratos ou preparar lanches rápidos. **Hortifrútis já higienizados** e à disposição trazem muito mais tranquilidade para a rotina, sem falar nos temperos como cebola, alho e pimentão já picados para a semana. Tire um dia para os pré-preparos e desfrute de dias mais leves.

5. Hidratação

- Beba bastante água: manter-se hidratado é crucial. Água é a melhor escolha, mas chás sem açúcar e água aromatizada naturalmente também são ótimas opções.
- Ouça e sinta as necessidades do seu corpo. **A confusão entre a sensação de sede e a vontade de comer é um fenômeno comum,** que pode levar ao consumo excessivo de alimentos quando, na verdade, o corpo está pedindo por hidratação.

6. Vinagre de Maçã Antes das Refeições

- Um pequeno hábito que incorporei à minha rotina: tomar uma colher de sopa de vinagre de maçã diluída em água antes das principais refeições. A bioquímica Jessie Inchauspé, autora de estudos sobre glicemia e criadora do método "Glucose Goddess", **Estudos sugerem que o consumo de vinagre junto ou antes de determinadas refeições pode ajudar a reduzir a resposta de glicose e insulina após a refeição**. Dilua 1 colher de sopa (15 ml) de vinagre de maçã em um copo de água e beba de 10 a 20 minutos antes do almoço ou jantar. Pessoas com gastrite, refluxo ou outras condições devem consultar um profissional de saúde antes de adotar o hábito.

7. Comer de Verdade

4 tópicos que definem a nossa saúde.

- **Qualidade:** Um prato ideal é composto, em sua maior parte, por alimentos de verdade e minimamente processados: **uma boa fonte de proteína (carnes, ovos, peixes ou leguminosas), vegetais e legumes variados, e uma porção de carboidratos de qualidade, como grãos, tubérculos ou frutas.**
- E não sou só eu que penso assim. Nas novas Diretrizes Alimentares dos E**stados Unidos para 2025–2030, publicadas em 2026, a mensagem central passou a ser "comida de verdade", com destaque para proteínas, vegetais, frutas e alimentos integrais** ou minimamente processados — uma **mudança importante em relação à antiga pirâmide alimentar,** que por décadas colocou pães, massas e carboidratos na base. Sinceramente, acho que já era hora. O Brasil saiu na frente nessa discussão: o Guia Alimentar para a População Brasileira já defendia que alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação.
- Não precisamos esperar governos ou diretrizes oficiais para saber o que já sentimos no corpo: quanto mais processado o alimento, mais distante ele está de nutrir de verdade. **E quanto mais simples e reconhecível for o que está no seu prato, mais perto você está de comer como deveria.**

- **Quantidade:** Varia muito de pessoa para pessoa, de acordo com metabolismo e nível de atividade física. Os seus objetivos seja emagrecimento, manutenção ou ganho de massa também vão definir quantas vezes ao dia você deve comer e em que quantidade. **Como ponto de partida, uma boa referência visual é dividir o prato: metade de vegetais, um quarto de proteína e um quarto de carboidratos de qualidade** ajustando depois com orientação profissional. Por isso, é sempre importante buscar um nutricionista, que pode individualizar essas recomendações com segurança.
- **Ordem:** A sequência em que comemos também importa. Sempre que possível, siga esta ordem: **primeiro as fibras e vegetais, depois a proteína e a gordura, e só por último os carboidratos e açúcares.** Comer a fibra primeiro cria uma espécie de rede no intestino que retarda a absorção do que vem depois, tornando a liberação de glicose no sangue ainda mais gradual e evitando picos e a fadiga que costuma vir logo após comer. É por isso, inclusive, que doces e frutas devem sempre vir acompanhados de uma proteína, nunca isolados — reduzindo seu impacto glicêmico e tornando a digestão mais equilibrada. Comer durante o dia também metaboliza melhor.
- **Horário e Intervalos das Refeições:** De forma geral, o intervalo recomendado entre uma refeição e outra é **de 2 a 4 horas** — tempo suficiente para o corpo manter os níveis de açúcar no sangue estáveis, sem que a fome fique tão intensa a ponto de levar a escolhas por impulso ou exageros na refeição seguinte.
- Não existe uma regra rígida que sirva para todo mundo. O intervalo ideal varia de acordo com sua rotina, nível de atividade física, composição das refeições e até o seu metabolismo individual. Mais importante do que seguir o relógio à risca é aprender a reconhecer os sinais de fome e saciedade do seu próprio corpo.
- Sobre a distribuição ao longo do dia: p**riorize as refeições principais durante o período da manhã e da tarde,** e procure **jantar pelo menos 2 a 3 horas antes de dormir.** Como a sensibilidade à insulina naturalmente diminui à noite, um jantar mais leve e feito com essa antecedência ajuda o corpo a processar melhor o que você come e favorece uma noite de sono mais tranquila.

8. Jejum Intermitente para Adultos Saudáveis

- O jejum intermitente pode proporcionar um **período de descanso ao corpo,** trazendo potenciais benefícios relacionados à digestão e ao metabolismo. Durante o jejum, o corpo passa por diversos processos fisiológicos que podem contribuir para a saúde geral. Consulte seu nutricionista ou médico antes de adotar essa prática. Eu pratico diariamente.
- Um cuidado essencial: a forma como você quebra o jejum importa tanto quanto o próprio jejum. **Quebre sempre com um prato de comida de verdade, que inclua proteína , nunca com açúcar ou apenas carboidratos isolados.** Começar a refeição dessa forma evita picos bruscos de glicose logo após o período de jejum, quando o corpo está mais sensível à insulina.

9. Curiosidade que Alimenta

- Uma das coisas que mais me ajuda a permanecer focada é b**uscar conhecimento constante** dentro do universo da saúde e da alimentação saudável , seja em cursos, livros ou conteúdos que consumo na internet. Também procuro me cercar de pessoas e ambientes que reforcem esses valores, porque o **meio em que vivemos nos influencia diretamente.**

10. Mindfulness e Relacionamento com a Comida

- Desenvolva um relacionamento saudável com a comida: veja-a como fonte de nutrição e energia, não como recompensa ou punição. **Coma com atenção plena, evite telas, mastigue bem e saboreie cada mordida,** apreciando as cores do seu prato. Isso melhora a digestão e a absorção de nutrientes.
- Desenvolva o prazer de arrumar a mesa para você. Monte um prato bonito e cultive o hábito de **contemplar e agradecer,** transformando esse momento em um instante de presença, porque o seu corpo merece esse cuidado.

Alimentação sem Radicalismo

Alimentação saudável nunca foi, para mim, sinônimo de restrição ou sofrimento, sempre foi uma forma de cuidado, gratidão e amor.

Em uma época dominada por ultraprocessados, escolher alimentos naturais não precisa ser visto como "dieta". Pode ser, simplesmente, um estilo de vida.

Em nossa família, valorizamos os alimentos que Deus criou para nos nutrir: frutas, verduras, proteínas de qualidade, grãos integrais. **Os industrializados não são proibidos são exceção, não a base.** Cada refeição feita com ingredientes de verdade é uma forma de honrar o corpo e demonstrar amor.

Foi essa visão que inspirou este livro: um tributo ao papel que nós, mulheres, exercemos em nossos lares. Uma simples mudança na cozinha pode impactar toda uma família — e até gerações futuras.

As receitas aqui reunidas nascem de mais de 25 anos preparando refeições para minha família e para milhões de clientes da Tucanos. Simples, nutritivas, saborosas — feitas para quem quer cuidar da saúde sem abrir mão do prazer de comer.

Inspirada nos estudos do Dr. Maxwell Maltz sobre formação de hábitos, reuni 21 receitas para os primeiros passos rumo a uma nova relação com a comida. **Não se trata de perfeição. Trata-se de progresso.**

Se você acha que não sabe cozinhar ou que nunca conseguirá manter uma alimentação saudável: toda habilidade se desenvolve com prática, e todo grande resultado nasce de pequenos passos repetidos diariamente.

Que este livro inspire você a cuidar de si, fortalecer sua família e criar memórias ao redor da mesa.

Porque uma alimentação saudável não precisa ser radical. Ela precisa ser possível. **E quando se torna rotina, deixa de ser dieta, para se tornar um estilo de vida.**

Sucão da Vida

Minha marca registrada e ela pode ser a sua também!

MAIS SAÚDE
NUTRIENTES NATURAIS

MAIS IMUNIDADE
DEFESAS FORTALECIDAS

MAIS BEM-ESTAR
DISPOSIÇÃO TODOS OS DIAS

MAIS QUALIDADE DE VIDA
ESCOLHAS QUE FAZEM A DIFERENÇA



INGREDIENTES NATURAIS PARA UMA VIDA MAIS LEVE E SAUDÁVEL

- FRUTAS
- VERDURAS
- RAÍZES
- ÁGUA E COMPLEMENTOS
- E MUITAS COMBINAÇÕES

EXPERIMENTE. CRIE A SUA. COMPARTILHE COM
#sucaodavida















Sucão da Vida

Um hábito que cresceu com a nossa família

Uma das receitas que mais amo preparar e tomar é o Sucão da Vida. Esse hábito começou há muitos anos, por incentivo do Dr. Edson Maffezzolli, pediatra e nutrólogo, que me ensinou a olhar para a primeira refeição do dia como uma grande oportunidade de oferecer ao corpo uma variedade de micronutrientes.

> “Imagine: seu corpo trabalhou a noite toda para recuperar sua saúde. O que você dá a ele em troca?”
>
> — Dr. Edson Maffezzolli

Com o tempo, fui testando combinações de frutas, verduras, raízes e sementes até encontrar versões que agradassem no sabor, na cor e na textura — principalmente para as crianças, que precisavam gostar, e não sair correndo!

Descobri que misturar ingredientes de qualquer jeito nem sempre funciona: muitas combinações ficam marrons e com um gosto ruim. Foi então que criei uma lógica simples, com uma base doce, vegetais, raízes, sementes, água e gelo, sempre pensando também nas cores.

O Sucão da Vida acompanhou o crescimento dos meus filhos e se tornou parte da nossa história. Hoje, muitas pessoas me marcam nas redes sociais quando preparam o seu próprio **#SucãoDaVida**.

Mais do que uma receita, quero inspirar você a criar o seu **Sucão da Vida.**

Desjejum



Sucão da Vida

Energia, equilíbrio e saúde em um único copo

Uma combinação poderosa de ingredientes naturais que ajuda a desintoxicar o corpo, fortalecer a imunidade e trazer mais energia para o seu dia.

Ingredientes (400 ml)

- 1 folha grande de couve (sem o talo grosso)
- 1 maçã (com casca)
- ½ pepino
- Suco de ½ limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 2 cm)
- 5 folhas de hortelã (opcional)
- 300 ml de água gelada ou água de coco
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1. Lave bem todos os ingredientes.
2. Corte a maçã, o pepino e o gengibre em pedaços menores.
3. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
4. Bata por 1 a 2 minutos, até ficar bem homogêneo.
5. Sirva imediatamente.

Mais do que uma receita

Desde o nascimento da minha primeira filha, adotei o hábito de tomar o Sucão da Vida. Ele se tornou um aliado na nossa rotina, trazendo mais energia, disposição e bem-estar para toda a família.

O Sucão da Vida é mais do que uma receita: é um convite para ousar entre frutas e vegetais, raízes e condimentos, e criar suas próprias combinações. Use esta receita como base e experimente novas versões com os ingredientes que você mais gosta e que estão disponíveis na sua casa.

Desjejum



Crepioca Funcional

Prática, nutritiva e versátil para o seu dia

A crepioca é uma receita coringa que pode ser café da manhã, lanche ou uma refeição leve. Aprenda a base e depois faça do seu jeito, variando farinhas, sementes e recheios.

Rende: 1 porção

Ingredientes



2 ovos grandes



1 colher (sopa) de goma de tapioca



Sal a gosto



Manteiga para untar a frigideira



Para enriquecer: chia, linhaça, gergelim, sementes de abóbora, ervas ou temperos naturais de sua preferência.

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture os ovos com a goma de tapioca e bata com um garfo até ficar homogêneo. Tempere com sal e, se desejar, acrescente sementes, ervas ou especiarias.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com manteiga.
3. Despeje a mistura e espalhe formando um disco.
4. Cozinhe por cerca de 2 minutos, até as bordas se soltarem. Vire com cuidado e cozinhe o outro lado.
5. Coloque o recheio em uma metade, dobre e deixe mais alguns instantes no fogo, especialmente se usar queijo. Sirva na hora.

Quer variar a base?

- **Farinha de aveia:** 1 colher (sopa) — mais macia.
- **Farinha de amêndoas:** 1 a 2 colheres (sopa).
- **Psyllium:** ½ colher (chá) + um pouco de água.
- **Polvilho doce:** 1 colher (sopa).
- **Farinha sem glúten:** 1 colher (sopa).

Ideias de recheios



Salgados: frango cremoso + queijo • carne moída + queijo • queijo + tomate + orégano • ovo mexido + queijo • atum + cream cheese + cebola • cogumelos + queijo • brócolis + queijo • caponata + queijo • guacamole + frango desfiado.



Doces: banana + canela + pasta de amendoim • morango + cream cheese • banana + queijo + canela • maçã + canela • pasta de amendoim + morango • ricota + morango + canela.

Desjejum



Açaí Cremoso

Rende: 2 porções

Ingredientes



200 g de açaí puro congelado, sem açúcar



1 banana média madura e congelada (banana branca tem o sabor)



6 morangos médios congelados



Algumas gotas de limão



Aproximadamente 100 ml de água, acrescentando mais se necessário



Mel a gosto, se precisar adoçar



Para adoçar, você também pode usar: tâmaras hidratadas, açúcar mascavo ou o adoçante de sua preferência.

Modo de Preparo

1. Coloque o açaí, a banana, os morangos, o limão e parte da água no liquidificador, mixer ou processador. Bata até ficar cremoso. Acrescente mais água aos poucos somente se precisar ajudar a bater.

2. Prove antes de adoçar. Como a banana madura e os morangos já trazem doçura, talvez você nem precise acrescentar nada.

Para servir



Complete com frutas frescas, castanhas, sementes, granola ou aveia em flocos grossos. Além de deixar a tigela mais gostosa, e:scompanhamentos acrescentam diferentes texturas e nutrientes.

Da minha história

O açaí foi um dos carros-chefes do Tucanos e também faz parte da história da nossa família. Meus filhos cresceram tomando açaí no copo — e até hoje ele continua presente por aqui.

Desejum



Smoothie de Morango com banana

Aqui em casa, smoothie sempre foi uma maneira gostosa de comer frutas. Costumo brincar que é o nosso sorvete natural.

Rende: 2 porções

Ingredientes

- 2 bananas maduras, congeladas e cortadas em pedaços
- 1 xícara de morango congelados ou outra fruta de sua preferência
- ½ a 1 xícara de leite de sua preferência
- ½ xícara de iogurte natural ou vegetal (opcional, para deixar ainda mais cremoso)
- Adoçar a gosto, se preferir

Para adoçar, você também pode usar: tâmaras hidratadas, açúcar mascavo ou o adoçante de sua preferência.

Modo de Preparo

1. Coloque as bananas e as frutas congeladas no liquidificador. Acrescente inicialmente ½ xícara de leite e, se desejar, o iogurte.
2. Bata até ficar bem cremoso. Vá acrescentando mais leite aos poucos até chegar à consistência que você gosta. Quanto menos líquido, mais parecido com um sorvete; quanto mais líquido, mais fácil de beber.
3. Experimente antes de adoçar. Bananas bem maduras já são naturalmente doces e muitas vezes não é preciso acrescentar nada.

Dica da Deila

Para smoothies, eu prefiro usar banana branca bem madura, porque ela costuma ter um sabor mais suave e não domina tanto o gosto das outras frutas.

Combinações para variar

Use a receita-base e brinque com as frutas que tiver em casa. Algumas combinações que adoro:

- **Chocolate cremoso:** banana + cacau 100% + tâmara hidratada + avocado
- **Frutas vermelhas:** banana + morango + mirtilo
- **Tropical:** banana + manga + abacaxi + leite de coco

Sabores que fizeram parte da nossa história no Tucanos

Essa combinação foi top 1 no Tucanos Natural Foods (@tucanosbr).

- **REFRESCANTE:** manga + maracujá + abacaxi + laranja + hortelã

Desjejum



Panqueca de Banana sem Glúten

Rende: 2 porções

Ingredientes


2 bananas maduras


2 ovos


1 xícara de aveia certificada sem glúten


Canela a gosto


Manteiga ou óleo de coco para untar, se necessário


Você pode usar aveia em flocos, farelo ou farinha de aveia. Eu mesma gosto de variar. A farinha de aveia deixa a textura mais lisinha e parecida com a de uma panqueca tradicional.

Modo de Preparo

1. Bata as bananas, os ovos, a aveia e a canela no liquidificador até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento por último e misture rapidamente.

2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte, se necessário. Coloque pequenas porções da massa e deixe cozinhar até começar a firmar. Vire com cuidado e doure o outro lado.

3. Quer substituir a aveia? Use aproximadamente ½ xícara do Mix de Farinhas sem Glúten. Como diferentes farinhas absorvem liquidos de formas diferentes, ajuste a textura com um pouquinho de água ou leite, se necessário.

Gosto de variar

Não sou contra a farinha de trigo. Só acredito que não precisamos fazer dela a base de tudo. Gosto de variar os alimentos porque temos uma enorme diversidade à nossa disposição — e, com ela, também variamos os nutrientes que chegam ao nosso prato.

Meu mix de farinha sem glúten

Rende 1 kg



- 500 g de farinha de arroz
- 350 g de fécula de batata ou amido de milho
- 140 g de polvilho doce
- 10 g de goma xantana

Misture muito bem e guarde em um recipiente seco e bem fechado. Use como substituto da farinha de trigo em diversas receitas.


Eu adoro colocar essa mesma massa na máquina de waffles! Fica prática, douradinha e muda completamente a apresentação — principalmente para as crianças. Uma mesma receita, duas formas de servir.



Parfait de Iogurte com Frutas e Granola

A palavra "**parfait**" vem do francês e significa "**perfeito**". É uma sobremesa saudável e visualmente **atraente**, montado em **camadas** alternadas dentro de um copo ou taça transparente.

Ingredientes


Iogurte natural ou de coco


Fruta de sua preferência


Granola


Mel se desejar


Dica: prepare o iogurte com chia ou aveia no dia anterior e delicie um overnight parfait.

Modo de Preparo

1. Prepare as frutas (lave, higienize e corte em pedaços), separe o copo de vidro e os ingredientes.
2. Intercale camadas de iogurte, frutas e granola dentro do copo ou taça. Repita o processo até finalizar os ingredientes.
3. Sirva imediatamente ou mantenha na geladeira por algumas horas.

Iogurte com chia ou aveia

Misture 1 colher de sopa de **chia** ou **aveia** para cada ½ xícara de iogurte. Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite.

3 combinações que eu adoro


Clássica: morango + banana + granola


Tropical: manga + kiwi + granola


Frutas vermelhas: morango + mirtilo + granola



Sucão da Vida Vermelho

Essa versão também carrega uma lembrança especial da minha infância. É uma homenagem ao meu tio Maurício Onoles, que sempre nutriu hábitos saudáveis com sua família.

Ingredientes


½ beterraba pequena


½ cenoura


1 maçã


2 fatias de melancia


2 rodelas finas de gengibre


6 folhas de hortelã


1 colher (sopa) de chia hidratada

Substituição: no lugar da melancia, use 300 ml de água + suco de 1 limão ou suco natural de laranja.


Frutas vermelhas são ricas em antioxidantes como antocianinas e licopeno, ajudam na proteção das células, saúde cardiovascular e combate ao estresse oxidativo.

Modo de Preparo

1. Lave bem todos os ingredientes, descaque quando necessário e corte em pedaços menores.
2. Coloque tudo no liquidificador, incluindo a chia hidratada, e bata até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva imediatamente.

Dica

Para uma textura ainda mais refrescante, use os ingredientes bem gelados ou use gelo no seu gosto.

Sucão Amarelo

Ingredientes


1 cenoura


1 maçã


suco de 1 limão

2 rodelas finas de gengibre


1 rodela fina de cúrcuma fresca


1 colher (sobremesa) de linhaça dourada


200 ml de água, água de coco ou suco de laranja


Hortifrutis laranja são ricos em carotenoides, especialmente betacaroteno, que o corpo pode transformar em vitamina A, favorecem a visão, a pele e o sistema imunológico.



Feijão Funcional e Emocional

Um bom feijão pode ser muito mais do que um acompanhamento. Gosto de aproveitar o preparo para acrescentar verduras, ervas e temperos, deixando o caldo ainda mais saboroso. E, como acontece com muitas receitas deste livro, cada família pode criar sua própria versão.

Rende: aproximadamente 6 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de feijão carioca ou preto
- Água suficiente para o molho e o cozimento
- 2 folhas de louro
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva ou banha de porco
- Sal a gosto
- Pimenta-preta a gosto
- Salsinha ou coentro a gosto

Para enriquecer o feijão

- ½ de abobrinha picada
- ½ de abóbora ou 1 cenoura pequena picada
- Folhas de repolho a gosto

Para dar ainda mais sabor (opcional)

- Um pedaço de carne defumada
- Ou aquele churrasco que sobrou do dia anterior

Da minha história ♥

Minha mãe sempre colocava folhas de repolho no feijão na hora de temperar, deixando-as apenas murchar no caldo quente. Eu amo de paixão!

É uma lembrança simples, mas que transforma completamente o prato para mim. Até hoje, quando faço assim, não é apenas feijão: tem um pouquinho da cozinha da minha mãe ali.

Modo de Preparo

1 Comece pelo molho

Lave o feijão e coloque-o em uma tigela grande. Cubra com bastante água e deixe de molho por 8 a 12 horas.
Depois, descarte completamente a água do molho, enxágue o feijão e utilize água nova para o cozimento.

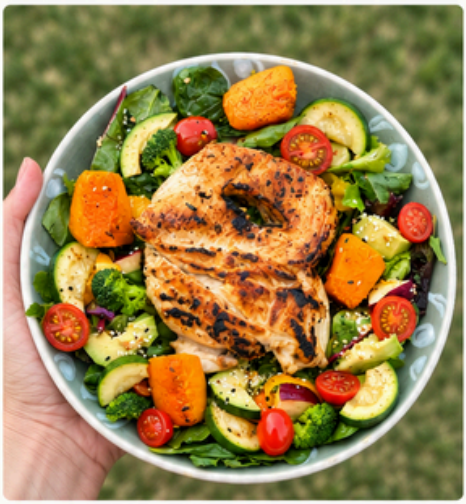
Por que deixar de molho?
O molho ajuda a reduzir fitatos e alguns carboidratos fermentáveis, que podem contribuir para gases e desconforto intestinal. Também pode diminuir o tempo de cozimento e ajudar os grãos a ficarem mais macios.

2 Cozimento

Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com água nova e acrescente as folhas de louro.
Se quiser que a abobrinha, a abóbora ou a cenoura praticamente se desfaçam e se incorporem ao caldo, coloque-as já no início do cozimento. Você também pode acrescentar, nesse momento, a carne de sua preferência.
Cozinhe por aproximadamente 20 a 30 minutos depois que a panela pegar pressão, ajustando o tempo conforme o tipo e a idade do feijão.
Para engrossar o caldo, continue cozinhando por mais alguns minutos com a panela aberta, mexendo de vez em quando, até atingir o ponto desejado.
Se preferir as verduras mais inteiras **e al dente**, acrescente-as somente depois de abrir a panela e cozinhe até chegarem à textura desejada.

3 Tempero

Em uma panela, aqueça o azeite ou a banha de porco e doure o alho.
Acrescente a cebola e refogue até ficar transparente.
Junte o feijão cozido com um pouco do caldo. Tempere com sal e pimenta-preta a gosto. Deixe ferver por alguns minutos para incorporar os sabores.
Finalize com bastante salsinha ou coentro.



Frango Primavera

Rende 4 porções

Ingredientes

- 4 peitos de frango sem pele e sem osso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de cebola picada
- 1 cenoura cortada em rodelas finas
- ½ abobrinha cortada em cubos ou meias-luas
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 xícara de tomates-cereja cortados ao meio
- ½ xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- ½ xícara de caldo de frango natural
- Ervas frescas a gosto, como salsinha, cebolinha, manjericão ou tomilho

Modo de Preparo

1 Tempere o frango

Tempere os peitos de frango com sal, pimenta-do-reino e limão.

2 Sele o frango

Aqueça bem uma frigideira grande com 1 colher de sopa de azeite. Coloque os peitos de frango sem amontoar e deixe dourar bem de um lado antes de virar.

Vire e doure o outro lado. Dependendo da espessura dos peitos, abaixe um pouco o fogo e deixe cozinhar até que estejam completamente cozidos por dentro. Retire da frigideira e reserve.

3 Prepare os vegetais

Na mesma frigideira, acrescente o restante do azeite, o alho e a cebola. Refogue rapidamente.

Junte a cenoura, a abobrinha e o pimentão. Cozinhe até ficarem levemente macios, mas ainda mantendo um pouco da textura.

Acrescente os tomates-cereja e as ervilhas.

4 Finalize

Volte os peitos de frango para a frigideira, acomodando-os entre os vegetais. Acrescente o caldo de frango e deixe cozinhar por mais alguns minutos, até o caldo reduzir um pouco e os sabores se misturarem.

Finalize com ervas frescas e ajuste o sal e a pimenta.

Faça do seu jeito

Brinque com os vegetais! Você pode usar brócolis, cogumelos, vagem, couve-flor, aspargos ou aquilo que estiver disponível na sua geladeira.

Dica de ouro — frango borrachudo nunca mais!

A frigideira precisa estar bem quente antes de receber o frango. E aqui está um detalhe importante: se a sua frigideira não comportar os quatro peitos com espaço entre eles, sele um ou dois por vez.

Quando colocamos muita carne de uma vez, a temperatura da frigideira cai. O frango começa a soltar líquido e, em vez de dourar, acaba cozinhando naquela água.

Então lembre:
frigideira bem quente + espaço entre os pedaços + não ficar virando toda hora.

Deixe formar aquela casquinha dourada antes de virar.
É um detalhe simples, mas muda completamente o resultado.

Ninguém merece frango borrachudo!



Quibão de Quinoa

Kibe de forma assado

Rende aproximadamente 6 porções

Ingredientes


1 xícara de quinoa crua


500 g de carne moída bovina ou de cordeiro


1 cebola média


1 tomate médio


3 dentes de alho


1 pimentão


8 folhas de hortelã fresca


½ xícara de salsa fresca


Suco de 1 limão


1 colher de sopa de mostarda


1 colher de chá de pimenta-do-reino


1 colher de sopa rasa de sal, ou a gosto


2 colheres de sopa de azeite de oliva
+ um pouco para finalizar

Modo de Preparo

1 Prepare a quinoa

Deixe a quinoa de molho em bastante água por pelo menos 4 horas. Depois, lave muito bem em água corrente e escorra. Deixe escorrendo por alguns minutos para retirar o máximo possível da água.

2 Prepare os temperos

Coloque a cebola, o tomate, o alho, o pimentão, a hortelã, a salsa, o limão, a mostarda, o sal e a pimenta no multiprocessador e pulse até ficarem bem picadinhos. Se usar o liquidificador, bata somente o necessário. A ideia é triturar os ingredientes, e não transformá-los em um suco.

3 Misture o quibão

Em uma tigela grande ou diretamente na forma, coloque a carne moída, a quinoa bem escorrida e os temperos processados.
Misture muito bem com as mãos até que tudo esteja distribuído por igual.

4 Monte

Espalhe a mistura em uma assadeira untada com um pouco de azeite. Pressione com as mãos ou com uma espátula para deixar bem compactado e uniforme. Faça cortes superficiais formando quadrados ou os tradicionais losangos do quibe. Regue com um fio de azeite.

5 Asse

Leve ao forno preaquecido a 180 °C (350 °F) por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até a carne estar completamente cozida e a superfície douradinha. Sirva com bastante limão e uma boa salada de folhas.

Por que quinoa?

A receita tradicional de quibe leva trigo para quibe, mas um dia resolvi trocar pela quinoa — e nunca mais quis voltar!

A quinoa é naturalmente sem glúten e muito nutritiva. É fonte de fibras, minerais e proteínas e contém todos os nove aminoácidos essenciais.

Ou seja: além de variar os grãos que consumimos, ainda colocamos mais nutrientes no prato.

E é exatamente nisso que acredito: não precisamos viver retirando alimentos. Podemos aprender a acrescentar variedade e coisas boas à nossa alimentação.



Caldo de Peixe

Rende: 4 porções

Ingredientes

- 800 g de peixe branco firme em filés ou postas, como robalo, tilápia, badejo ou outro de sua preferência
- Suco de 1 limão
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 3 tomates maduros em cubos
- 200 ml de leite de coco (opcional)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê (opcional)
- Salsinha ou coentro a gosto
- Cebolinha a gosto

Modo de preparo

1. **Tempere o peixe**
   Tempere o peixe com limão, alho, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por cerca de 15 minutos.

2. **Sele com cuidado**
   Em uma panela larga bem quente, coloque um fio de azeite e sele os peixes aos poucos até dourar. Vire para dourar o outro lado e, em seguida, reserve.

3. **Cozinhe**
   Na crostinha da frigideira, acrescente o alho e deixe dourar. Em seguida, coloque a cebola, o pimentão e o tomate e deixe refogar por alguns minutos.
   Acrescente os outros temperos, um pouco de água (ou o caldo que mais gosta — de cabeça de peixe é 10!), e se desejar o leite de coco e o azeite de dendê. Retorne os peixes. Tampe e cozinhe em fogo médio-baixo por aproximadamente 15 a 20 minutos, sem ficar mexendo muito, caso queira os peixes mais inteiros.

4. **Finalize**
   Quando o peixe estiver cozido e macio, finalize com bastante cheiro verde de sua preferência. Alfavaca fresca para caldo de peixe é o meu preferido.

Dica da Deila

Eu amo mesmo é aproveitar aquele caldo cheio de sabor para fazer um pirãozinho com farinha de mandioca. Para mim, é a melhor parte!

Depois de tirar boa parte dos peixes, vá acrescentando farinha aos pouquinhos com uma mão e mexendo com outra e cuida pra não empelotar hehehe.

Acrescentei tomatinho confit para decorar! Deu água na boca!

Curiosidade: Fiz meu DNA pela saliva e descobri que 36% do meu DNA vem das ilhas Açorianas, agora tá explicado minha paixão por praia e frutos do mar!



Carne de Panela da Vó Cila

Lagarto ao molho escuro com azeitonas

Rende 6 porções

Ingredientes

- 1 peça de lagarto de aproximadamente 1,2 a 1,5 kg
- 2 cebolas grandes fatiadas
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite, banha ou manteiga
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de molho inglês (opcional)
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 2 a 3 xícaras de água quente ou caldo de carne caseiro
- ½ xícara de azeitonas verdes
- Cheiro-verde para finalizar

Modo de preparo

1 Sele muito bem a carne

Tempere a peça de lagarto e tempere com sal e pimenta. Aqueça bem uma panela de pressão com a gordura escolhida. Coloque a carne inteira e deixe dourar bastante de todos os lados. Esse é um dos segredos do molho bem escuro: crie uma crosta dourada e aproveite o fundinho da panela — sem queimar. Retire a carne e reserve.

2 Construa o molho

Na mesma panela, coloque as cebolas e deixe dourarem bem. Acrescente o alho, o extrato de tomate e a páprica e refogue mais um pouco. Adicione um pouco da água quente e raspe o fundo da panela para soltar todo o sabor. Volte a carne, acrescente o louro, o molho inglês (se usar) e o liquido suficiente para chegar aproximadamente à metade da carne.

3 Cozinhe

Tampe a panela e, depois de pegar pressão, cozinhe por aproximadamente 45 a 60 minutos, dependendo do tamanho da peça. Espere a pressão sair com segurança e verifique o ponto. A carne deve estar bem macia. Se necessário, cozinhe mais um pouco. Retire a carne e deixe descansar alguns minutos antes de fatiar.

4 Faça aquele molho escuro maravilhoso

Com a panela aberta, deixe o caldo reduzir até ficar mais encorpado e bem escuro. Acrescente as azeitonas nos minutos finais, prove e ajuste o sal. Fatie a carne, volte as fatias para o molho e deixe cozinhar mais alguns minutos para absorver todo o sabor. Finalize com cheiro-verde.

Receita com história — Vó Cila

Essa receita me leva aos domingos na casa da minha vó Ducilia, com a família reunida ao redor da mesa. Hoje preparo para os meus aquele mesmo cardápio e percebo que algumas receitas carregam pessoas, memórias e amor.

Vó Cila, que saudade de você e daqueles domingos!

Quer um molho mais encorpado?

Se desejar um molho um pouco mais espesso, adicione 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em um pouco de água, misture bem e deixe cozinhar por alguns minutos, até engrossar.



Yakisoba Brazuca

Rende aproximadamente 4 porções

Ingredientes


300 g de carne bovina macia, em tiras ou cubos


300 g de peito de frango, em cubos


1 cebola grande em pétalas


1 cenoura em rodelas finas


1 xícara de couve-flor


1 xícara de brócolis


1 pimentão vermelho em tiras


4 folhas de acelga em pedaços


250 g de espaguete de arroz


Coco aminos ou molho shoyu a gosto


Água, se necessário


2 colheres (sopa) de amido de milho, se necessário para engrossar o molho


Azeite ou outra gordura de sua preferência para selar

Modo de preparo

1 Prepare o macarrão

Cozinhe o espaguete de arroz conforme as instruções da embalagem, deixando-o ainda firme. Escorra e reserve.

2 Sele as proteínas — sem sal!

Aqueça muito bem uma wok, frigideira ou panela larga com um pouco de azeite. Sele a carne em pequenas porções, sem amontoar. Retire e reserve. Faça o mesmo com o frango, deixando-o cozinhar completamente.

Não tempere as proteínas com sal antes. O coco aminos e, principalmente, o shoyu já podem trazer bastante sódio. O sal será ajustado somente no final — e muitas vezes nem será necessário.

3 Refogue os vegetais

Na mesma panela, coloque primeiro cebola e cenoura. Depois acrescente couve-flor, brócolis e pimentão. Deixe a acelga por último.
Cozinhe rapidamente em fogo alto. Queremos vegetais cozidos, mas ainda coloridos e com textura.

4 Prepare o molho

Acrescente o coco aminos ou shoyu e prove. Dependendo da marca, o molho pode ser mais concentrado, salgado, espesso ou líquido. Acrescente água aos poucos até chegar ao sabor desejado.

Dissolva de 1 a 2 colheres (sopa) de amido de milho em um pouco de água fria e acrescente aos poucos à panela, mexendo até o molho ganhar corpo. Só acrescente sal se necessário.

5 Finalize

Volte a carne e o frango para a panela e envolva-os no molho. Acrescente o macarrão e misture delicadamente.
Sirva em seguida.

Eu amo comida de um prato só! Praticidade é tudo!



Empadão de Frango com Palmito sem glúten

8 porções | Forma de aproximadamente 24 cm

Ingredientes

Para a massa


- 3 xícaras (aprox. 360 g) de farinha sem glúten ou farinha de trigo


- 100 g de manteiga gelada em cubos


- 80 g de banha de porco


- 2 colheres de sopa de azeite de oliva


- 1 ovo


- 1 colher de chá de sal


- 2 a 4 colheres de sopa de água bem gelada, somente até dar o ponto


- 1 gema para pincelar

Para o recheio


- 500 g de peito de frango cozido e desfiado


- 1 vidro de palmito (aprox. 300 g drenado), picado


- 1 cebola média picada


- 3 dentes de alho picados


- 2 tomates maduros sem excesso de sementes, picados


- 1 colher de sopa de azeite


- ½ xícara do caldo do cozimento do frango


- ½ xícara de ervilhas, opcional


- Salsinha e cebolinha a gosto


- Sal e pimenta-do-reino a gosto


- 200 g de Catupiry ou cream cheese

Modo de preparo

1 Prepare o recheio

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até começarem a desmanchar.
Junte o frango desfiado, o palmito e um pouco do caldo. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até obter um recheio úmido, mas sem líquido sobrando.
Finalize com salsinha e cebolinha. Deixe esfriar completamente antes de montar o empadão. Isso é importante para a massa não perder a textura.

2 Prepare a massa

Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga e a banha geladas. Com as pontas dos dedos, misture até formar uma farofa grossa. Não precisa sovar. Quanto menos trabalharmos essa massa, mais gostosa e quebradiça ela fica.
Acrescente o ovo e o azeite. Depois, coloque a água gelada aos poucos, somente até a massa se unir.
Forme um disco, embrulhe e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 30 minutos.

3 Montagem

Separe cerca de ⅔ da massa para o fundo e as laterais e reserve o restante para a tampa.
Abra a massa e acomode em uma forma de aproximadamente 24 cm. A tampa você pode ralar a massa com ralo grosso para facilitar a montagem.
Coloque o recheio de frango e palmito já frio. Distribua colheradas generosas de Catupiry por cima, aqui não precisa economizar!
Pincele com a gema.
Asse em forno preaquecido a 180 °C / 350 °F por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até ficar bem douradinho.

Receita com história

Essa receita é para minha mãe. Ela faz, sem nenhuma dúvida, o melhor empadão que já comi na vida. Porque não é só sabor é amor! Obrigada, mãe, por tantos sabores que começaram na sua cozinha e chegaram até a minha.



Farofa de Milho do Vô Ailton

Omeletão com linguiça, legumes e farofa

Rende aproximadamente 4 porções

Ingredientes


- 300 g de linguiça fresca, sem a pele e desmanchada ou cortada em pequenos pedaços


- Opcional: 100 g de bacon em cubinhos (pode usar bacon, linguiça ou misturar os dois)


- 4 ovos


- 1 cebola média picada


- 2 dentes de alho picados


- ½ pimentão picado


- 1 tomate picado


- ½ cenoura pequena ralada


- 2 xícaras de farinha de milho flocada


- 2 colheres (sopa) de manteiga, azeite ou banha, se necessário


- Sal e pimenta-do-reino a gosto


- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

1 Doure a linguiça (e o bacon, se usar)

Em uma frigideira grande, coloque a linguiça fresca desmanchada e deixe dourar bem. Se for usar bacon, doure primeiro o bacon e depois acrescente a linguiça. Se soltar bastante gordura, não será necessário acrescentar outra.

2 Acrescente os legumes

Junte a cebola e o alho e refogue. Acrescente o pimentão, a cenoura e, por último, o tomate. Deixe cozinhar rapidamente, mantendo um pouco da textura dos vegetais.

3 Faça o omeletão

Bata ligeiramente os ovos com um garfo, tempere com um pouco de sal e pimenta e despeje sobre a linguiça e os legumes. Deixe começar a firmar, mexendo delicadamente, formando pedaços grandes de ovo entre os outros ingredientes.
O omelete deve ficar molhadinho para receber a farinha de milho.

4 Vira farofa!

Abaixe o fogo e acrescente a farinha de milho aos poucos, misturando bem até chegar à textura que você gosta.
Se preferir uma farofa mais úmida, adicione um pouco da água do milho (caso use milho em conserva) ou um pouco de água.
Finalize com bastante cheiro-verde e ajuste o sal, se necessário.



Receita com história

Essa receita era do meu avô Ailton, que ensinou para minha mãe e, dela, chegou até mim. Hoje continuo preparando para minha família, especialmente quando quero uma comida rápida e cheia de sabor.
É literalmente um omeletão com legumes que vira farofa — simples assim!



Creme de Batata-Baroa com Frango e Bacon

Rende 6 porções

Ingredientes

- 500 g de peito de frango cortado em cubos
- 150 g de bacon cortado em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- ½ pimentão vermelho picado
- 500 g de batata-inglesa descascada e cortada em cubos
- 500 g de batata-baroa (mandioquinha ou batata-salsa) descascada e cortada em cubos
- Aproximadamente 1,5 litro de água ou caldo de frango caseiro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica a gosto, se desejar
- ½ xícara de creme de leite
- 1 xícara de muçarela ralada
- Cheiro-verde caprichado para finalizar

Modo de preparo

1. **Comece pelo bacon**
   Em uma panela grande, doure o bacon na própria gordura até ficar crocante. Retire uma parte e reserve para finalizar o prato.

2. **Sele o frango**
   Na mesma panela, coloque os cubos de frango aos poucos e deixe dourar. Não precisa acrescentar muita gordura, porque já temos o sabor do bacon. Retire o frango e reserve.

3. **Construa o sabor**
   Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o pimentão vermelho, aproveitando todo aquele fundinho deixado pelo frango e pelo bacon. Acrescente as duas batatas, cubra com água ou caldo e cozinhe até ficarem bem macias.

4. **Deixe o caldo cremoso**
   Retire aproximadamente metade das batatas com um pouco do caldo e bata no liquidificador até formar um creme. Volte esse creme para a panela. Assim mantemos alguns pedacinhos de batata e conseguimos um caldo naturalmente encorpado.

5. **Finalize**
   Volte o frango e o bacon para a panela e deixe cozinhar mais alguns minutos. Abaixe o fogo e acrescente o creme de leite e a muçarela. Misture somente até o queijo derreter e deixar o caldo ainda mais cremoso.
   Prove somente no final antes de acrescentar mais sal, porque o bacon e a muçarela já contribuem bastante. Finalize com muito cheiro-verde e o bacon crocante reservado.

O campeão de vendas dos invernos do Tucanos

Rende aproximadamente 6 porções

Da nossa cozinha para sua casa.
Se este creme conquistou tantos clientes nos dias frios, espero que agora também aqueça alguns dos seus.



Wraps Saudáveis

5 combinações para o seu dia a dia

Práticos, versáteis e cheios de sabor, os wraps são uma ótima opção para almoços rápidos, lanches ou até um jantar leve.

Você pode usar wrap integral, sem glúten ou outro de sua preferência. Aqueça rapidamente dos dois lados antes de rechear, isso deixa o wrap mais macio, saboroso e fácil de enrolar.

Dica da Deila

Facilite a sua semana: procure sempre ter na geladeira uma porção de frango desfiado, carne desfiada ou pasta de atum já pronta. Assim, quando a fome chegar, você monta um wrap em poucos minutos.

Depois de rechear, aqueça na frigideira ou na air fryer até ficar douradinho e crocante.

O wrap é uma base, não uma receita engessada. Aproveite o que já tem na geladeira, combine proteínas, verduras e outros ingredientes e crie novos sabores. **Praticidade é tudo!**

Modo de preparo

1. **Aqueça o wrap**
   Em uma frigideira, por alguns segundos de cada lado, ou na air fryer, até ficar macio e levemente dourado.
2. **Recheie**
   Coloque o recheio de sua preferência, sem exagerar na quantidade para facilitar a hora de fechar.
3. **Finalize**
   Enrole bem, corte ao meio e, se desejar, volte à frigideira ou air fryer para ficar ainda mais crocante.

5 Combinações Deliciosas

ESCOLHA A SUA FAVORITA!

1 Caprese

- Muçarela de búfala ou muçarela
- Tomate em rodelas
- Folhas de manjericão ou rúcula
- Azeite de oliva
- Pesto, se desejar
- Sal e pimenta a gosto

Leve, fresco e cheio de sabor!

2 Atum com Ovos

- Atum escorrido
- Ovos cozidos picados
- Cebola-roxa picada
- Cream cheese ou iogurte natural
- Tomate
- Alface
- Limão, sal e pimenta-do-reino

Fonte de proteína e super prático!

3 Frango Cremoso

- Frango desfiado
- Cream cheese
- Cenoura ralada
- Tomate
- Alface
- Cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

Cremoso, nutritivo e muito saboroso!

4 Carne Desfiada

- Carne desfiada
- Queijo (muçarela ou prato)
- Tomate
- Cebola
- Alface ou rúcula
- Mostarda, se desejar
- Sal e pimenta a gosto

Aproveite as sobras e crie uma nova refeição!

5 Banana, Queijo e Canela

- Banana fatiada
- Queijo (muçarela, minas ou cream cheese)
- Canela a gosto
- Mel, se desejar

Simples, doce e irresistível!



Salada da Olga

Simples, fresca e inesquecível

Uma salada simples de repolho verde, repolho roxo e cenoura, que ganha um sabor inesquecível com o molho especial de abacaxi, gengibre, mel e limão.

É uma salada leve, colorida e cheia de vida, perfeita para acompanhar suas refeições ou servir como prato principal em dias mais quentes.

Dica da Deila

Para facilitar o dia a dia, você pode deixar o molho pronto na geladeira por até 5 dias. Na hora de servir, misture a salada com o molho e finalize com ervas frescas.

Se preferir, adicione castanhas ou sementes para mais crocância e nutrientes.

Ingredientes da salada

- ½ repolho verde fatiado bem fininho
- ½ repolho roxo fatiado bem fininho
- 2 cenouras médias raladas
- 1 maçã em tiras finas
- Cebolinha a gosto
- Salsinha a gosto

Molho de abacaxi, gengibre e limão

- 1 xícara de abacaxi picado
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 a 3 colheres (sopa) de mel (ajuste a gosto)
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de água (se necessário)

Modo de preparo

1. **Prepare o molho**
   Em uma panela, coloque o abacaxi picado, o gengibre ralado e a água. Cozinhe em fogo baixo por alguns minutos, até o abacaxi ficar macio. Desligue o fogo, acrescente o mel e o suco de limão. Misture bem e deixe esfriar.

2. **Monte a salada**
   Em uma tigela grande, misture o repolho verde, o roxo, a cenoura, a maçã, a cebolinha e a salsinha. Regue com o molho, misture bem e sirva.

Receita com história

Olga foi uma amiga querida que Deus me apresentou e que eu pude ser útil. Me chamava de filha. Mulher forte e resiliente, deixou saudades...

A salada de repolho com cenoura é muito simples, mas com esse molho se torna inesquecível, assim como minha amiga que me apresentou essa receita.

Mais do que uma receita,
é uma lembrança que continua viva à nossa mesa.



Salada Tropical

Receita campeã de vendas do Tucanos

É exatamente o tipo de comida que eu amo: colorida, cheia de texturas e sabores e que prova que uma salada pode, sim, ser a estrela da refeição.

Rendimento: 2 porções como refeição completa
Como acompanhanento: retire o frango e sirva até 4 pessoas.

Ingredientes

- 5 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, agrião ou um mix)
- 1 manga madura em cubos
- 1 maçã em cubos
- ⅓ de xícara de milho-verde
- 2 peitos de frango grelhados e fatiados
- ⅓ de xícara de bacon bem douradinho e sequinho
- Queijo de sua preferência em cubos ou lascas, a gosto
- 2 colheres (sopa) de mix de sementes (chia, linhaça, gergelim negro, sementes de abóbora e de girassol)

Molho de Mostarda e Mel

- 3 colheres (sopa) de mostarda Dijon (mas pode usar outra de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de água (para ajustar a textura)
- ¼ colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes em um potinho de vidro com tampa e chacoalhe bem até o molho ficar cremoso e uniforme. Prove e ajuste a água, o sal ou a acidez, se necessário.

Modo de preparo

1. Tempere e grelhe o frango até ficar bem douradinho. Espere alguns minutos e corte em fatias.
2. Em uma travessa, faça uma cama com as folhas e acrescente as frutas, o milho, o queijo e o frango. Finalize com o bacon crocante e o mix de sementes.
3. Regue com o molho somente na hora de servir e misture delicadamente.

Dica da Deila

Se quiser deixar essa salada encaminhada para uma refeição rápida, prepare tudo antes, mas guarde o molho, o bacon e as sementes separados. Misture somente na hora de comer. Assim as folhas continuam frescas e você não perde aquela crocância maravilhosa.

Da minha família para a família Tucanos — uma receita que nasceu em casa e se tornou a salada mais vendida da nossa história.



Omelete ou suflê?

Suflê de brócolis

Leve, nutritivo e cheio de sabor

Essa é uma receita prática, saudável e perfeita para o dia a dia. Rica em proteínas, fibras e nutrientes, é uma ótima opção para um almoço leve ou um jantar reconfortante.

Ingredientes

- 2 xícaras de brócolis cozidos (e picados)
- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de queijo ralado (muçarela, parmesão ou outro de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite ou leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- 1 fio de azeite de oliva

Modo de preparo

1. **Prepare os ingredientes**
   Cozinhe o brócolis no vapor ou em água por alguns minutos, até ficar macio. Escorra e pique. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite, até ficarem dourados.
2. **Misture as gemas**
   Em uma tigela, bata as gemas com o creme de leite (ou leite), tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Adicione o brócolis refogado e o queijo ralado. Misture bem.
3. **Bata as claras em neve**
   Em outra tigela, bata as claras em neve até ficarem firmes. Isso deixará o suflê leve e aerado.
4. **Incorpore as claras**
   Adicione delicadamente as claras em neve à mistura de brócolis, mexendo com cuidado de baixo para cima.
5. **Asse**
   Despeje a mistura em um refratário untado e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até dourar e firmar.

Omelete ou suflê?

Se preferir fazer uma omelete, siga o mesmo preparo, mas não bata as claras em neve. Misture todos os ingredientes (ovos inteiros) e cozinhe em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo, até firmar e dourar dos dois lados.

Dica da Deila

Você pode variar essa receita usando outros vegetais, como espinafre, couve-flor, abobrinha ou cenoura. Sirva com uma salada fresca para uma refeição completa e deliciosa.



Pão Caseiro Sem Glúten

Maciez, sabor e saúde no seu dia a dia

Este pão é uma opção deliciosa, nutritiva e sem glúten, perfeito para quem busca uma alimentação mais saudável, sem abrir mão do prazer de um bom pão caseiro.

Ingredientes


1 xícara de farinha de arroz


1 xícara de farinha de tapioca


1 xícara de amido de milho


2 1/2 colheres de chá de goma xantana


1 1/2 colher de chá de sal


1 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó


3 ovos


1/4 de xícara de óleo


1 colher de chá de vinagre


1 xícara de água


3 colheres de sopa de açúcar


1 colher de sopa de fermento biológico seco

Modo de preparo

1 Ativar o Fermento

Em um recipiente, misture a água, o açúcar e o fermento biológico seco. Deixe a mistura repousar por 10 minutos até formar uma espuma. Isso indica que o fermento está ativado.

2 Preparar a Massa

Em outro recipiente, bata os ovos e o óleo rapidamente para incorporar. Adicione as farinhas de arroz e de tapioca, o amido de milho, o sal, o fermento químico, a goma xantana e o vinagre. Misture bem até a massa ficar pesada.

3 Adicionar a Mistura de Fermento

Incorpore a mistura de água e fermento à massa. Misture bem por cerca de 6 minutos até a massa ficar lisa e homogênea. A consistência deve ser mais grossa que uma massa de bolo, mas firme.

4 Preparar para Assar

Unte bem uma forma média (cerca de 23 cm de diâmetro) e coloque a massa. Deixe a massa descansar por cerca de 40 minutos para crescer.

5 Assar o Pão

Preaqueça o forno a 180°C. Asse o pão por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até ficar dourado e firme. Espere esfriar antes de fatiar.

Dica da Deila

Congele já fatiado e tenha sempre seu pão sem glúten no freezer, pronto para um delicioso toast na manteiga. Fica perfeito com avocado e ovos pouchê!

Da minha cozinha para a sua

Se este livro fizer você preparar uma receita diferente, colocar mais comida de verdade à mesa ou simplesmente olhar para sua alimentação com mais carinho, ele já terá cumprido o seu propósito.

> **Não é sobre fazer tudo perfeito.**

É sobre fazer melhores escolhas, uma de cada vez, até que elas se tornem parte de quem somos.

Foi assim comigo.

Que algumas das receitas que fizeram parte da minha história possam agora fazer parte da sua.

Com carinho,
Deila de Limah

COMIDA DE VERDADE.
HÁBITOS QUE PERMANECEM.
UMA VIDA PARA VIVER PLENAMENTE.



REFERÊNCIAS

ALMUTAIRI, R. et al. Postprandial Glucose and Insulin Response to Meal Sequence Among Healthy UAE Adults: A Randomized Controlled Crossover Trial. 2024.
O estudo encontrou resposta de glicose pós-refeição menor na sequência vegetais/proteína primeiro em comparação à refeição mista.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CLEAR, James. Hábitos Atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus. Tradução de Wendy Campos. Rio de Janeiro: Alta Life, 2019.

DE CABO, Rafael; MATTSON, Mark P. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. The New England Journal of Medicine, v. 381, n. 26, p. 2541–2551, 2019. DOI: 10.1056/NEJMra1905136.

DISPENZA, Joe. Quebrando o hábito de ser você mesmo: como desconstruir a sua mente e criar uma nova. São Paulo: Citadel Grupo Editorial, 2019.

MANTZIOS, Michail; WILSON, Janet Clare. Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. Current Obesity Reports, v. 4, n. 1, p. 141–146, 2015. DOI: 10.1007/s13679-014-0131-x.

REFERÊNCIAS

SHISHEHBOR, Farideh; MANSOORI, Anahita; SHIRANI, Fatemeh. Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. Diabetes Research and Clinical Practice, v. 127, p. 1–9, 2017. DOI: 10.1016/j.diabres.2017.01.021.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES; U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030. 10th ed. Washington, DC, 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Healthy Diet. Geneva: World Health Organization, 2026.