

50 receitas para uma DIETA ALCALINA

Abrir os pimentos, retirar as sementes e as peles interiores e lavá-las. Lavar e limpar as courgettes e as cebolas novas. Limpar os cogumelos com um pano de cozinha e aparar os pés. Cortar as courgettes em fatias, ao comprido, cortar os pimentos em tiras e dividir as cebolas em metades. Lavar e limpar o funcho e cortá-lo às rodelas.

Temperar os legumes com um pouco de sal e pimenta, pincelá-los com azeite e colocar sobre o grelhador a carvão. Deverão assar até ficarem tostadinhos, virando sempre.

Para preparar o molho, lavar e picar as ervas aromáticas. Lavar o limão, raspar a casca e espremer 2 colheres de sopa de sumo. Descascar e triturar bem os alhos.

Misturar todos os ingredientes com o iogurte, adicionar a mostarda e apurar com um pouco de sal.

(2 pessoas)



Carlos Pereira



"50 Receitas para uma Vida Alcalin

CONTEÚDOS:

Pequeno-Almoço / “Café” da Manhã -----	4
Batidos e Sucos -----	16
Saladas -----	26
Almoço / Jantar -----	39
Sopas -----	55
Lanches / Snacks -----	67

INTRODUÇÃO

Todas as receitas contidas em esse ebook são receitas alcalinas, no entanto, umas são mais alcalinas que outras. Por isso, decidimos indicar para cada receita seu respectivo - “Poder Alcalino” - em uma escala de 1 a 5 (Quanto maior o valor - mais elevado é o poder alcalinizante da receita).

Escala de “Poder Alcalino”:

1 2 3 4 5
1 2 3 4 5

Pequeno-almoço / “Café” da Manhã

Receita para pequeno-almoço de transição à base de cereais, grãos / sementes e fruta

Poder Alcalino:

22

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- grãos de aveia torrados
- 1 punhado de amêndoas
- 1 punhado de nozes
- 1 punhado de arandos secos ou mirtilos
- 1 banana (cortada em pedaços)
- 1 colher de bio-iogurte natural
- leite de soja ou de arroz a seu gosto



Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e sirva com o leite, e o iogurte no topo.

Pequeno-almoço de abacate e laranja

Poder Alcalino:

4
4

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 3 Laranjas
- 2 Abacates
- Azeitonas (sem caroço)
- Vinagre
- Azeite



Modo de preparo:

- Descascar e fatiar as laranjas. Descascar e fatiar os abacates.

Num prato de servir, juntar o abacate e as laranjas. Misturar as azeitonas.

Temperar com azeite e vinagre.

Pequeno-almoço super antioxidante

Poder Alcalino: 4 4

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 laranja (com casca)
- ¼ limão (com casca)
- 1 punhado de miolo de amêndoas e/ou avelãs e/ou sementes de girassol

Modo de preparo:

- Lave bem a laranja e o limão e corte-os em pedaços. Bata na liquidificadora e sirva em um copo.

Enquanto bebe o batido vá comendo algumas amêndoas e/ou avelãs e/ou sementes de girassol.

[Explicação: Ao combinar a vitamina C (da laranja e do limão) com a vitamina E (das amêndoas e/ou das outras sementes), os antioxidantes contidos em esses ingredientes tornam-se mais potentes.]

Pequeno-almoço de abacate e banana

Poder Alcalino: 

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes

Batido:

- 1 abacate
- 1 banana
- 1 colher de sopa (15ml) de mel
- 1/2 copo de bebida de soja bio

Torradas:

- 1 pão (cortado ao meio)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Orégãos
- Outros temperos a gosto



Modo de preparo:

- Etapa 1: Juntar todos os ingredientes do batido na liquidificadora e bater.
- Etapa 2: Abrir o pão ao meio, adicionar os temperos e deixar tostar.

Ovo com abobrinha

Poder Alcalino: 22

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 xícara de abobrinha, em cubos
- 1 ovo
- 1 colher de chá de manteiga
- sal e pimenta



Modo de preparo:

- Em uma frigideira pequena, aqueça a manteiga e refogue a abobrinha durante cerca de 3 minutos. Usando uma colher, mova a abobrinha para os lados da panela de modo a formar um círculo.

Largue o ovo no meio e tempere a seu gosto.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar cerca de 3 minutos até que o ovo fique cozinhado.

Batido multi-vitaminas

Poder Alcalino:

4
4

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 molho pequeno de espinafres lavados
- 5 framboesas congeladas
- 5 morangos congelados
- 1/2 copo de água fresca
- 1 laranja descascada e cortada em fatias



Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes na liquidificadora. Sirva imediatamente.

Pequeno-almoço de quinoa com canela

Poder Alcalino: 22

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa (lavada)

- 3 xícaras de leite de amêndoa (sem açúcar)
- 1/2 colher de baunilha
- 1 colher de canela
- 1/4 colher de pimenta da Jamaica
- 1/2 xícara de passas
- 1 maçã média cortada em pedaços pequenos (reserve alguns pedaços para decorar)
- Stevia ou agave (a gosto)
- 1/2 xícara de nozes cruas (picadas)
- 4 colheres de sementes de girassol cruas
- 1 xícara de mirtilos frescos

Ingredientes extra (opcionais):

- framboesas frescas, morangos frescos, noz-pecã ou amêndoas, sementes de cânhamo



Modo de preparo:

- Em uma panela de tamanho médio, junte a quinoa, o leite de amêndoa, a canela, a pimenta da Jamaica e as passas. Leve para ferver e depois coloque a tampa na panela e reduza o fogo ao mínimo (lume brando). Deixe no lume brando por 5 minutos, de seguida, adicione os pedaços de maçã e cozinhe por mais 5 a 7 minutos, aproximadamente. Vá mexendo e verifique se o leite está sendo absorvido. Retire a panela do fogo, deixando a tampa colocada, e deixe repousar por 5 minutos para absorver o restante do leite.

Se mesmo assim ainda restar muito líquido por absorver, cozinhe por 3-5 minutos mais, mas fique de olho porque pode queimar facilmente se deixar ferver em seco. Depois deixe repousar por 5 minutos mais. Prove e ajuste ao seu gosto com 3 a 5 gotas de stevia ou um pouco de xarope de agave.

De qualquer modo tenha cuidado com as quantidades, esses açúcares mesmo sendo naturais podem aumentar seus níveis de açúcar no sangue e isso é algo que você certamente não quer.

Cubra cada porção com nozes, sementes de girassol, mirtilos e com os restantes pedaços de maçã. Se tiver framboesas ou morangos em casa coloque alguns por cima também.

Salada de frutas com creme de manga

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes

Para a salada:

- 2 unidades de ameixas frescas (84 gramas)
- 1 unidade de banana (40 gramas)
- 2 xícaras de abacaxi cortado em cubos (160 gramas)
- 1 xícara de mamão cortado em cubos (80 gramas)
- 1 xícara de morangos cortados ao meio no sentido do comprimento (40 gramas)

Para o creme:

- 2 unidades de mangas maduras sem casca e cortadas em pedaços (280 gramas)
- 2 colheres (sopa) de mel



Modo de preparo:

- Lavar bem todas as frutas.

Bater as mangas no processador ou aos poucos no liquidificador até obter um creme liso.

Passar na peneira. Acrescentar o mel e misturar. Distribuir o creme em seis

taças.

Cortar as ameixas em gomos finos e a banana em rodela.

Misturar todas as frutas da salada e colocar sobre o creme.

Enfeitar com folhas de hortelã.

Deixar na geladeira até o momento de servir.

Batidos e Sucos

Batido “PODEROSO” de abacate

55

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 abacate
- 1 pepino
- 2 tomates
- 1 punhado de folhas de espinafre
- 1 limão
- Meio pimentão

- Meia colher de caldo de legumes

Ingredientes extra (opcionais):

- 1 colher de pó verde
- 1 colher de rebentos de soja

Modo de preparo:

- Lave todos os ingredientes cuidadosamente e em seguida, corte em pedaços o pepino, o tomate, o meio pimentão e o abacate.

Dissolva o caldo de legumes em uma pequena quantidade (50 ml) de água morna e adicione o abacate. Bata a mistura na liquidificadora até obter uma pasta.

Em seguida, adicione os ingredientes de alto conteúdo em água, e bata novamente (na liquidificadora) até a mistura ficar mais líquida.

Por fim, adicione as folhas de espinafre, o suco de 1 limão e os ingredientes extra - se assim desejar - e bata até que todos os ingredientes fiquem completamente misturados.

Sirva em um copo alto.

BV1 - Batido verde energizante e alcalinizante

55

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 2 talos de aipo
- 1 pepino (médio ou grande)
- 2 punhados grandes de folhas de espinafre
- 1 punhado grande de folhas alface (preferencialmente de cor verde escura)

Ingredientes extra (opcionais):

- limão / lima – espremido na hora
- pó verde
- couve
- salsa

Modo de preparo:

- Lave bem todos os ingredientes e corte eles em fatias finas para passar sem problema no espremedor. Deve cortar o aipo em pedaços muito pequenos, para que as fibras não fiquem agarradas no espremedor. Adicione o pó verde no final e mexa bem. Se você achar o gosto muito “VERDE” – demasiado GREEN – você pode espremer limão ou lima e adicionar um pouco. Isso vai tornar o BV1 ainda mais alcalino e mais saboroso!



Batido alcalino de banana, morango e framboesa

Poder Alcalino: 33

Nº de porções (pessoas): 1



Ingredientes:

- 1 banana
- 5 morangos
- Um punhado de framboesas
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/4 xícara de farinha de aveia

Modo de preparo:

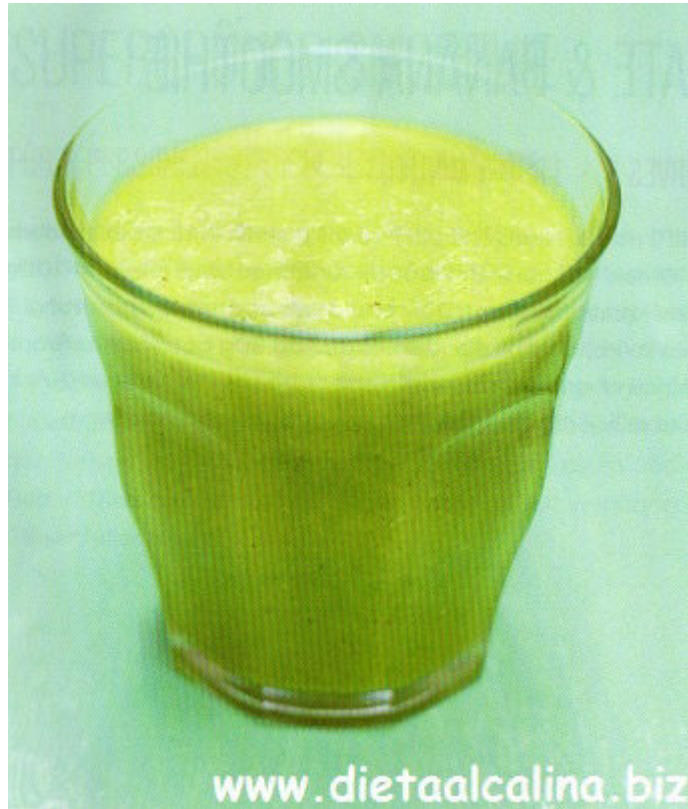
- Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem misturado.

Batido super verde by Jamie Oliver

Poder Alcalino: **4**

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:



- 2 bananas maduras
- 1 kiwi
- 50 gramas de manga congelada (em pedaços)
- 100 gramas de espinafres
- 4 colheres de iogurte natural desnatado
- 250 ml de suco de maçã (fresco)
- 80 gramas de aveia (flocos)

Modo de preparo:

- Comece por descascar as bananas e o kiwi, e corte em pedaços. Coloque na liquidificadora juntamente com os restantes ingredientes, exceto os flocos de aveia. Ligue a liquidificadora na velocidade máxima e deixe bater até obter uma mistura homogênea.

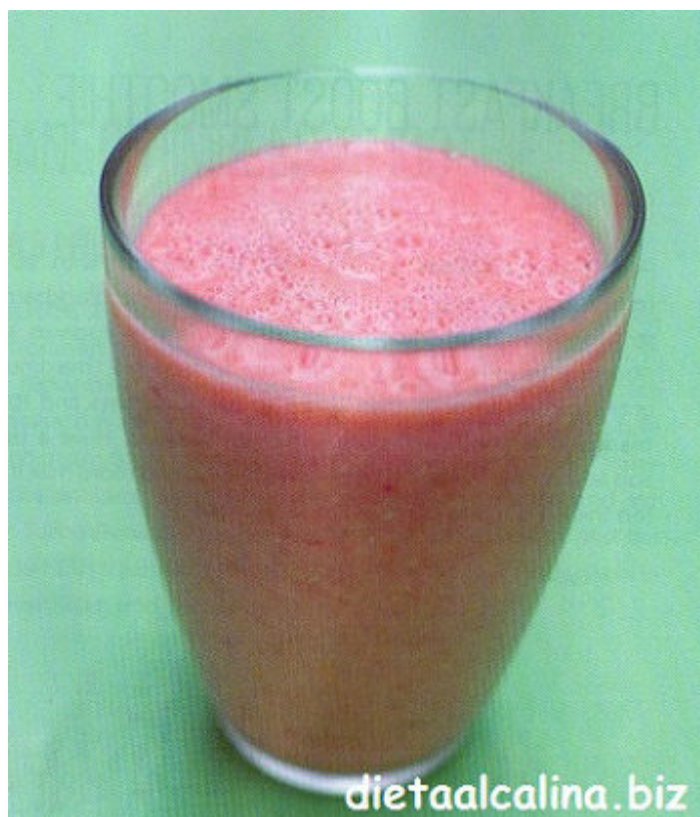
Depois adicione os flocos de aveia e bata mais um pouco para misturar bem.

(Nota: Se no final a mistura estiver muito grossa adicione um pouco mais de suco de maçã)

Batido de manga e framboesa

Poder Alcalino: 33

Nº de porções (pessoas): 6



Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 100 gramas de framboesas congeladas
- 100 gramas de manga congelada (em pedaços)
- 4 colheres de iogurte natural desnatado
- 500 ml de suco de maçã natural
- 80 gramas de aveia (flocos)

Modo de preparo:

- Descasque as 2 bananas, corte elas em pedaços e coloque na liquidificadora juntamente com os restantes ingredientes, exceto os flocos de aveia. Ligue a liquidificadora na velocidade máxima e deixe bater até obter uma mistura homogênea.

Agora adicione os flocos de aveia e bata mais um pouco para misturar tudo. (Nota: Se no final a mistura estiver muito grossa adicione um pouco mais de suco de maçã)

Batido de ananás com menta (para o Verão)



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 ananás grande e maduro em bocados
- 6-8 folhas de menta

- água q.b.
- cubos de gelo



Modo de preparo:

- Bata tudo na liquidificadora e sirva de imediato.

Batido desintoxicante de maçã e cenoura

Poder Alcalino:

4
4

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 cenoura

- 1 maçã vermelha
- 2 unidades de couve-flor
- Salsinha

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes na liquidificadora e sirva.

Cocktail de frutas laranjina

33

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 2 laranjas
- 1 maçã
- 1 pêra
- 1/2 limão
- 1 xícara de chá de morangos
- 500 ml de leite de soja



Modo de preparo:

- Descasque as laranjas, corte em 4 partes e retire cuidadosamente as sementes.

Lave cuidadosamente a maçã, pêra, limão e os morangos.

Corte a maçã e a pêra em 4 e retire os caroços.

Corte os morangos em duas partes e retire a rama.

Corte a metade de 1 limão e quatro partes e retire cuidadosamente todas as sementes.

Coloque todos os ingredientes na liquidificadora até obter um líquido consistente.

(Nota: Se fizer este cocktail no Verão adicione também algumas pedras de gelo na liquidificadora para obter uma bebida fresca.)

Saladas

Salada de rúcula com pêra, nozes e iogurte

Alcalino:

33

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 molho de rúcula (somente as folhas)
- 1 pêra lavada, descascada e cortada em tiras
- 1 xícara de nozes picadas

Molho:

- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 pitada de pimenta do reino

Misture tudo muito bem.



Modo de Preparo:

- Disponha a rúcula na travessa, jogue o molho por cima, depois as pêras formando uma flor e as nozes picadas - depois é só servir.

Salada nutritiva de quinoa

Poder Alcalino:

33

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 chávena e meia de quinoa

- 12 espargos
- 2 chávenas de favinhas
- 2 chávenas de ervilhas
- 1 mão cheia de tomates cereja

Para o tempero:

- azeite
- sumo de limão
- xarope de agave
- vinagre balsâmico
- sal e pimenta
- salsa e hortelã

Modo de preparo:

- Comece por cozer a quinoa e os vegetais.

Misture tudo num prato e tempere com azeite, sumo de limão, xarope de agave e vinagre balsâmico. Acrescente sal e pimenta a seu gosto e decore com salsa e hortelã.



Salada de peito de frango

1
1

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 2 xícaras de alface
- 2 cenouras picadas grosseiramente
- 2 pedaços de abóbora amarela (cozida e cortada em pedaços)

- 2 rabanetes (fatiados)
- 2 pepinos persas pequenos (fatiados)
- 1/4 xícara de salsa (bem picada)
- 1 pedaço de peito de frango
- sal
- pimenta

Para o molho / tempero: 1 colher de sopa de vinagre de maçã para 3 colheres de sopa de azeite de oliva. Misture bem.

Modo de preparo:

- Para cozinhar o frango » Pré-aqueça o forno a 400 graus. Forre uma assadeira com papel alumínio. Tempere o frango com sal e pimenta e leve a assar por 40 minutos. Retire do forno, cubra e deixe repousar por 15 minutos. Retire a pele e os ossos. Corte o frango. Coloque em cima da salada.



Salada de legumes no churrasco

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 1 pimento vermelho, sem sementes
- 1 pimento laranja ou amarelo, sem sementes
- 2 courgettes
- 2 maçarocas de milho
- 1 beringela
- Azeite, para pincelar
- Tomilho, alecrim e salsa, picados
- Sal
- Pimenta
- Gomos de lima ou de limão, para servir

Molho:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo
- 1 dente de alho, esmagado
- 1 cebola pequena, finamente picada
- 1 talo de aipo, finamente picado
- 1 malagueta verde pequena, sem sementes e picada
- 4 tomates, picados
- Pedaco de 5 cm de pepino, picado
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 1 colher de sopa de sumo de lima ou de limão



Modo de preparo:

- Para fazer o molho destes deliciosos legumes grelhados, aqueça o azeite e o óleo de sésamo numa frigideira ou caçarola. Junte o alho e a cebola e cozinhe, em lume brando, durante cerca de 3 minutos até ficarem macios.

Junte o aipo, a malagueta e os tomates à frigideira e cozinhe, mexendo frequentemente, durante mais ou menos 5 minutos.

Adicione o pepino, o concentrado de tomate e o sumo de lima e cozinhe, em lume brando, durante 8 a 10 minutos, até obter uma massa relativamente espessa e ficar suculenta. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Corte os legumes em rodelas grossas e pincele com um pouco de óleo.

Cozinhe os legumes na grelha em cima de brasas quentes durante cerca de 8 minutos, polvilhando-os com sal e pimenta e ervas frescas e virando-os uma vez.

Divida os legumes por 4 pratos de servir e verta parte do molho ao lado. Sirva de imediato os legumes no churrasco, polvilhando com mais algumas ervas picadas e acompanhados por gomos de lima.

Salada de cenoura e amêndoas

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 cenoura
- ¼ repolho vermelho
- 2 cebolinhas
- 1 punhado de folhas de espinafre
- 1 punhado de amêndoas (cortadas ao meio)
- 1 dente de alho

Modo de preparo:

- Corte o repolho vermelho e as cebolinhas em pedaços (pequenos) e corte a cenoura em rodela finas. Esmague o alho.

Junte todos os ingredientes e misture bem.

Por fim tempere com limão e azeite.

Salada de maçã e cenoura

33

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 1 taça de cenoura ralada
- 3 maçãs de tamanho médio (com casca e cortadas em cubos)
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1/2 taça de passas
- 1/3 taça de maionese com baixo teor de gordura

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes.

Leve ao frio.

Sirva.

Salada Super Alcalina

55

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 4 xícaras de espinafre cru
- 2 xícaras de pimentão vermelho, amarelo e laranja (picados)
- 1 xícara de brócolis picados
- 1 xícara de abóbora amarela (picada)
- 2 xícaras de pepino fatiado
- 4 xícaras de alface
- 2 xícaras de tomates uva ou cereja
- 1 xícara de couve-flor (picada)
- 1 xícara de abobrinha em fatias
- 2 xícaras de cenouras picadas

Modo de preparo:

- Lave todos os vegetais e misture tudo em uma tigela grande. Tempere esta refeição colorida com um molho (de baixo teor em gordura) à sua escolha.

Salada de rabanete

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 6 rabanetes grandes cortados em fatias (o mais finas possível)
- 1/4 de xícara de salsa picada

Para o tempero:

- 1 colher de sopa de azeite
- um pouco de vinagre de maçã

Modo de preparo:

- Coloque as fatias de rabanete num prato, polvilhe com a salsa picada, e por fim adicione o tempero.



Salada Yin Yang



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 2 xícaras de couve verde
- 2 xícaras de couve roxa
- 2 xícaras de cenouras raladas
- ½ molde de Tofu (queijo de soja) marinado e passado em forno
- ½ xícara de Germinados (brotos)
- ½ xícara de Castanhas de Caju
- ¼ xícara de passas picadas
- 4 colheres de salsa picada
- 2 colheres de gergelim tostado

Modo de preparo:

- Para marinar o tofu, deixe escorrer bem, corte em cubos ou tirinhas, coloque sobre papel-toalha por 2 horas. Em uma travessa, misture 4 colheres de molho de soja, 3 colheres de vinagre de maçã, 3 colheres de azeite de gergelim, ½ colher de alho e gengibre. Coloque o tofu e cubra com a marinada, refrigere por 4 horas, retire, escorra, coloque em forma untada, leve ao forno a 180° C por 30 minutos. Retire e reserve.

Pique as couves bem fininhas, coloque em uma tigela e reserve.

Junte a cenoura, os germinados, as passas e a salsa.

Misture com o tempero de sua preferência.

Sirva em uma travessa, coloque em volta o tofu frito e pulverize gergelim.

Almoço / Jantar

Caponata

4
4

Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 berinjela grande cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos

- 1 cebola média cortada em cubos
- 1/2 xícara de vinagre balsâmico
- 1 colher de sal
- 1 pimenta dedo de moça (sem as sementes) picada
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de uvas passas amarelas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras



Modo de preparo:

- Preparar o misenplace, deixando todos os ingredientes picados e prontos para o uso. Em uma panela média, aqueça o azeite e adicione o alho picado. Deixe refogar sem escurecer.

Acrescente a berinjela em cubos e deixe refogar, mexendo sempre, por alguns minutos, até murchar um pouco.

Acrescente o pimentão amarelo cortado em cubos e mexa para misturar.

Acrescente o pimentão vermelho, e misture bem.

Deixe refogando por uns minutos, para soltar um pouco de água dos vegetais.

- Acrescente a abobrinha picada, a cebola picada, o vinagre balsâmico, o sal, a pimenta dedo de moça picadinha, a pimenta do reino, as uvas passas amarelas e as alcaparras. Deixe os legumes refogando até adquirir a consistência desejada. É importante que não se cozinhe demais, eles devem ficar "al dente". Faça a correção de sal e se necessário, adicione um pouco mais de vinagre. Se quiser transformá-la na autêntica Caponata Siciliana, adicione anchovas.

Quinoa com abobrinha e cenouras



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- quinoa (quantidade para 2 pessoas)
- 1 punhado folhas de espinafre
- 1 cenoura
- 1 abobrinha

- ½ abacate
- sementes de gergelim
- 1 limão ou lima
- azeite ou óleo de abacate

Modo de preparo:

- Cozinhe a quinoa e coloque 1 porção em cada prato (servirá de base).

Rale a cenoura e a abobrinha para cima da base de quinoa, de modo a formar uma pilha.

Pique as folhas de espinafre e o abacate e polvilhe. Coloque por cima as sementes de gergelim, e tempere a seu gosto com suco de limão e azeite (ou óleo de abacate).

Hamburguer de beterraba e arroz integral



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 1/4 copo de cada : sementes de girassol, sementes de abóbora, sementes de linhaça, cajú

- 2 copos de beterraba ralada (aproximadamente 1 beterraba grande)
- 1,5 copos de arroz integral cozinhado
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de paprica
- 1 colher de sopa de cominhos moídos
- Pimenta preta a gosto
- 1 colher de chá de sal



Modo de preparo:

- Depois de ralar a beterraba, coloque-a em uma peneira e esprema a água para um recipiente até que o suco da beterraba saia.

Numa panela grande, em lume médio, adicione a cebola e duas colheres de azeite. Deixe cozinhar mexendo de vez em quando, durante 10 minutos ou até a cebola começar a alourar e a caramelizar. Enquanto a cebola cozinha

adicione a paprica, os cominhos moídos, uma pitada de sal e pimenta acabada de moer.

Utilize um processador de alimentos e coloque o arroz cozido, 1 copo de beterraba, 1 pitada de sal e deixe processar durante 2 minutos ou até obter um puré consistente. Esta pasta vai fazer com que todos os ingredientes se juntem.

Adicione a cebola cozinhada e as sementes ao processador de alimentos. Pressione não mais de três vezes para os burgers ficarem com alguma textura e crocantes.

Adicione o puré à restante beterraba e misture bem até incorporar. Prove e se for necessário adicione mais sal. A mistura deve estar sólida, mas ao mesmo tempo deve ser fácil de modelar em forma de burger.

Dividir a mistura em seis porções iguais. Com as mãos formar burgers com aproximadamente 8 centímetros de diâmetro e 1cm de altura. Os burgers de beterraba podem ser guardados durante dois ou três dias no frigorífico.

Aquecer uma frigideira anti-aderente em lume médio e adicionar 3 colheres de azeite. Quando o azeite aquecer adicionar os burgers. Fritar pelo menos 6 minutos de cada lado, virando apenas uma vez.

Servir os burgers de beterraba como se preferir.

Espetadas de salmão e perca com salada

Poder Alcalino:  2

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes para as espetadas:

- 1 posta de perca
- 1 posta de salmão
- 1/3 de pimento verde
- 8 rodelas de chouriço
- sal
- limão
- azeite

Salada quente de alface e ervilhas:

- 1 alface pequena
- 1 1/2 chávena de ervilhas
- 1/2 cebola pequena
- sal
- azeite



Modo de preparo:

Etapa 1: Espetadas de salmão e perca

Corte os peixes em cubos, removendo as peles e as espinhas.
Corte o pimento em quadrados.

Monte as espetadas intercalando os peixes com o pimento e o chouriço.
Tempere as espetadas com sal e sumo de limão e deixe repousar cerca de 30 minutos.

Na hora de grelhar unte as espetadas com um pouco de azeite e grelhe numa frigideira anti-aderente bem quente, até estarem dourados de todos os lados, com cuidado para não secar o peixe.

Etapa 2: Salada quente de alface e ervilhas

Pique a cebola e refogue-a num fio de azeite até estar transparente.

Junte as ervilhas ao refogado e deixe cozinhar uns minutos.

Lave bem a alface e corte em juliana com cerca de 2 cm de largura. Junte a alface às ervilhas e tempere com um pouco de sal. Deixe cozinhar cerca de 5 minutos.

Em alguns casos pode ser necessário acrescentar um pouco de água, vai depender da água das ervilhas.

Massa à lavrador

Poder Alcalino:

33

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- azeite
- 1 courgette pequena
- 1 beringela pequena
- 1/4 de couve coração
- 1 tomate coração de boi
- 1 cebola pequena
- 1 naco de tofu natural
- molho de soja

- 1 pacote de massa de feijão



Modo de preparo:

- Refogar a cebola até alourar. Cortar o tomate aos cubos e adicionar ao refogado. Deixar cozinhar 5 minutos.

Cortar a couve, a courgette e a beringela grosseiramente e adicionar ao estufado. Juntar 2 copos de água e deixar cozinhar durante 15 minutos. Cortar o tofu. Adicionar o tofu e 2 colheres de molho de soja. Deixar cozinhar mais 15 minutos ou até a couve estar bem cozinhada (verificar a água, pode ser necessário adicionar mais água). Num tacho ao lado cozinhar a massa de feijão. Servir a massa coberta pelo preparado de vegetais.

Hommus - Patê de grão-de-bico



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 xícara de grãos-de-bico cozidos
- 5 colheres de gergelim ligeiramente tostado
- 1 pitada de gengibre ralado
- 1 dente de alho
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água filtrada com um pouco de molho de soja
- azeite de oliva extravirgem
- 1 limão
- 1 colher (de café) de cominho
- 1 pitada de sal marinho
- Aipo picado

Germinados:

- $\frac{1}{2}$ colherinha de páprica em pó

Modo de preparo:

- Liquidificar bem todos os ingredientes (menos o aipo e a páprica), até ficar um creme espesso (juntar um pouco mais de líquido se for necessário).

Colocar em uma tigela, misturar com o aipo picado, borrifar um pouco de azeite de oliva, pulverizar com a páprica e decorar com os germinados.

Papaia com feijão preto e arroz



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de coentros frescos picados
- 1 xícara de pimentão vermelho (picado)
- uma papaia (descascada, sem sementes e cortada em cubos)
- 1 lata de feijão preto (lavado e escorrido)
- 1 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de suco de limão

- 1/2 colher de chá de pimenta caiena
- 1 xícara de pimentão verde (picado)
- 2 dentes de alho picados
- 6 xícaras de arroz integral cozido (quente)

Modo de preparo:

- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em “fogo médio”. Adicione todos os ingredientes, exceto o feijão preto e o arroz. Cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os pimentões fiquem estaladiços. Adicione o feijão e mexa bem. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Sirva sobre o arroz.

Spaghetti de Quinoa com abobrinha



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 8

Ingredientes:

- 1 embalagem de Spaghetti de Quinoa
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 abobrinha (*courgette*)

- 1/2 cebola pequena
- manjericão fresco ou salsa
- sal
- pimenta

Modo de preparo:

- Coloque ao lume uma panela com água e um pouco de sal e cozinhe o Spaghetti de Quinoa conforme as instruções da embalagem.
- Aqueça uma frigideira, adicione a cebola e cozinhe por 3 minutos. De seguida, adicione a abobrinha fatiada e cozinhe por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Escorra a massa e sirva num prato com a abobrinha fatiada e ervas frescas por cima.



Baba Ghanoush (Prato à base de beringelas)

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 8

Ingredientes:

- 2 beringelas grandes
- 4 dentes de alho (descascados e esmagados)
- 4 colheres de sopa de água fria
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino moída (pimenta preta)
- 1 xícara de tomate picado
- 2 colheres de sopa de tahine
- 3 colheres de sopa de suco de limão fresco (ou mais a gosto)
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de cebola picada

Ingredientes extra (opcional):

- raminhos de salsa para decorar

Modo de preparo:

- Perfure as beringelas em vários locais com um palito ou um garfo. Embrulhe cada beringela em papel alumínio e coloque elas no forno a 260 °C. Deixe cozinhar até que as beringelas entrem em colapso e comecem a liberar uma grande quantidade de vapor (demora cerca de 10-15 minutos).

Retire o papel alumínio e coloque as beringelas em uma bacia de água fria.

Descasque as beringelas enquanto elas ainda estão quentes e as deixe para drenar em um coador ou peneira de cozinha até esfriar.

Esprema a polpa até remover todos os sucos amargos e amasse a berinjela até obter um purê.

Em um liquidificador misture os ingredientes: tahine, alho, cebola, tomate, suco de limão e a água fria, até a mistura ficar concentrada. Com o liquidificador funcionando, adicione o purê de berinjela obtido, o sal, a pimenta e o azeite de oliva.

Sirva em um prato raso e decore com pimenta do reino, tomate picado e salsa.

Sopas

Sopa de grão de bico com nabo e hortelã

Poder Alcalino: 33

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 250 gramas de grão de bico cozido
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 couve lombarda
- 2 cenouras
- 2 nabos
- 1 colher de café de sal
- 1 ramo de hortelã



Modo de preparo:

- Coloque em uma panela o grão e a cebola cortada aos pedaços. Junte água até meio da panela e uma colher de sopa de azeite e leve a cozer. Quando tudo estiver bem cozido, triture.

Corte a couve aos pedaços e as cenouras e os nabos aos cubinhos.

Leve de novo o creme de grão ao lume, adicionando mais um pouco de água se necessário, e deixe ferver. Tempere de sal. Junte a hortaliça arranjada e deixe cozer cerca de 15 minutos.

2 minutos antes de acabar a cozedura regue com o resto do azeite e adicione o ramo de hortelã.

Sopa de abóbora com espinafres

Alcalino: 4 4

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 300 gramas de abóbora
- 2 curgettes
- 2 nabos
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1,5 litros de água
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 molho de espinafres



Modo de preparo:

- Colocar todos os legumes (exceto os espinafres) descascados e cortados em pedaços dentro da panela.

Juntar a água, o azeite e sal a gosto e levar ao lume. Quando os legumes estiverem cozidos triturar a sopa, adicionando mais água se necessário.

Levar novamente ao lume e após levantar fervura juntar os espinafres previamente arranjados, deixando cozinhar por mais 10 minutos. Retificar os temperos e servir bem quentinha.

Gaspacho de feijão preto (Sopa fria)

Poder Alcalino:

2 2

Nº de porções (pessoas): 6

Ingredientes:

- 2 latas de feijão preto (lavados e escorridos)
- 2 tomates grandes (picados e sem sementes)
- 1 pimentão vermelho grande (picado)
- 2 talos de aipo (cortados em fatias finas)
- 3 xícaras de suco de tomate (sem sal)
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1/2 colher de chá de molho Inglês (molho Worcestershire)
- 1 pimentão verde grande (picado)
- 1 pepino médio (descascado e picado)
- 1/4 xícara de cebolinha (cortada em pedaços pequenos)
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colher de chá de molho Tabasco
- 1 dente de alho (picado)
- 1/4 xícara de natas (sem gordura)

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela grande, exceto as natas. Cubra e coloque no frio (geladeira) durante pelo menos 6 horas, mexendo ocasionalmente.

Sirva com natas.

Sopa crua Italiana de Verão

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- 1 abacate (poderá adicionar mais se desejar obter uma sopa mais cremosa)
- 6 tomates (sem pele)
- Um bom punhado de manjeriço
- 1/4 de xícara de óleo prensado a frio (poderá usar azeite, óleo de linhaça ou uma mistura)

Modo de preparo:

- Coloque o abacate (descascado e partido), o tomate, manjeriço e o azeite em um liquidificador e liquidifique até obter um preparado suave e homogêneo.
- Para obter suavidade extra passe o preparado numa peneira de cozinha (coador) para remover as sementes do tomate.
- Se você preferir que a sopa fique um pouco mais fina, esprema um pepino, adicione o sumo e misture bem.
- Para finalizar adicione um fiozinho de azeite por cima e algumas folhas de manjeriço.

Sopa de batata com alho-porro (alho-porró)

Poder Alcalino:

33

Nº de porções (pessoas): 4 a 6

Ingredientes:

- 4 xícaras de alho-porró picado
- 4 xícaras de batatas, em cubos
- 2 xícaras de aipo, cortado aos pedaços
- 2 colheres de sopa azeite
- 2 colheres de sal do mar
- 5 xícaras de água



Modo de preparo:

- Aqueça o óleo em uma panela grande (de sopa), adicione o alho-porró e o aipo. Tampe e cozinhe em lume brando por 5 minutos. Adicione as batatas e sal. Despeje a água que está em excesso, deixando apenas água suficiente para cobrir os legumes. Deixe ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 30-40 minutos até que as batatas estejam cozidas.

Retire metade dos legumes e coloque na liquidificadora. Bata mas não muito – ainda deve conseguir ver alguns pedaços de batatas e alho-porró. Coloque a mistura novamente na panela, misture, e ajuste o tempero a seu gosto.

Sopa de brócolis

4
4

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 3 xícaras de brócolis picados (ou 2 pacotes de 300 gramas de brócolis congelados)
- 1/2 xícara de cebola picada
- 2 xícaras de leite desnatado
- 1/4 colher de chá de sal
- um pouco de tomilho
- 1/2 xícara de aipo (em cubos)
- 1 xícara de caldo de galinha (de baixo teor em sódio)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 pitada de pimenta
- 1/4 xícara de queijo ralado suíço

Modo de preparo:

- Coloque os legumes e o caldo de galinha em uma panela. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe até que os vegetais fiquem tenrinhos (cerca de 8 minutos). Misture o leite, o amido de milho, o sal, a pimenta e o tomilho - e adicione aos legumes cozidos.

Deixe cozinhar, mexendo constantemente, até que a sopa fique levemente espessa e comece a ferver. Retire do lume. Adicione o queijo e mexa até derreter.

Sopa de repolho

Poder Alcalino: 4 4

Nº de porções (pessoas): 8

Ingredientes:

- meio quilo de repolho (picado em pedaços bem pequenos)
- 4 talos de aipo (cortados)
- 4 cenouras (descascadas e fatiadas)
- 1 cebola picada
- 2 caldos de legumes (de baixo teor em sódio)
- 2 dentes de alho picados
- suco de tomate (de baixo teor em sódio)
- 4 xícaras de água

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar em lume brando. Tape a panela e deixe cozinhar por 3-4 horas, ou até que os vegetais fiquem bem cozidos.

Sopa de abacate e legumes



Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 1 abacate grande e maduro
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 50 g de milho enlatado, escorrido
- 2 tomates, descascados e sem sementes
- 1 dente de alho, esmagado
- 1 alho-francês, picado
- 1 malagueta vermelha, picada
- 425 ml de caldo de legumes
- 150 ml de leite
- Alho-francês, às rodela, para guarnecer



Modo de preparo:

- Descasque o abacate e esmague a polpa com um garfo, junte o sumo de limão e reserve até ser necessário.

Aqueça o óleo numa grande panela. Junte o milho, os tomates, o alho, o alho-francês e a malagueta e salteie em lume brando durante 2-3 minutos até os legumes amolecerem.

Coloque metade da mistura de legumes numa trituradora ou misturadora, juntamente com o abacate esmagado e triture até ficar tudo homogêneo. Transfira a mistura para uma panela limpa.

Adicione o caldo de legumes, o leite e os legumes reservados e cozinhe em lume brando durante 3-4 minutos até estar quente. Transfira para tigelas individuais aquecidas, guarneça com alho-francês às rodela e sirva imediatamente.

Lanches / Snacks

“Nachos” alcalinos

33

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 2

Ingredientes:

- tortilhas de trigo germinado
- abacate / guacamole
- tomates
- pimenta vermelha / jalapenos
- ½ lata de feijão
- 1 cebola

Modo de preparo:

- Comece por tostar levemente as tortilhas de trigo germinado, para que fiquem quentes e estaladiças.

Triture o abacate (ou faça guacamole alcalino) e espalhe sobre as tortilhas.

Pique os tomates e a cebola, e corte os jalapenos em fatias finas.

Lave e escorra o feijão.

Espalhe por cima das tortilhas os restantes ingredientes (tomate, cebola, jalapenos e o feijão).

Tempere a gosto e desfrute!

Prato de lentilhas com espinafres

33

Poder Alcalino:



Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 225 gramas de lentilhas verdes partidas
- 900 gramas de espinafres
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola, cortada ao meio e às rodelas
- 1 colher de chá de raiz de gengibre fresca, ralada
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- 1/2 colher de chá de chili em pó
- 1/2 colher de chá de coentros em pó

- 2 dentes de alho, esmagados
- 300 ml de caldo de legumes sal e pimenta
- Ramos de coentros frescos, para guarnecer
- Gomos de lima, para guarnecer

Modo de preparo:

- Lave as lentilhas debaixo de água fria corrente. Transfira para uma taça e tape com água fria e deixe a demolhar durante 2 horas. Escorra bem.

- Entretanto, coza durante 5 minutos os espinafres numa grande panela apenas com a água que têm agarrada às folhas depois de lavados até reduzirem de volume. Escorra bem e pique grosseiramente.

Aqueça o óleo numa grande frigideira e junte a cebola, as especiarias e o alho. Salteie, mexendo constantemente, durante 2-3 minutos.

Adicione as lentilhas e os espinafres e acrescente o caldo. Tape e cozinhe durante 10-15 minutos até as lentilhas estarem cozidas e o líquido ter sido absorvido. Tempere com sal e pimenta a gosto, guarneça e sirva.

(Nota: Depois de adicionar as lentilhas partidas, mexa ocasionalmente para evitar que se agarrem à base da frigideira.)

Sanduíche de Tofu, Espinafre e Nozes-Pecã

1
1

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- ¼ de forma de tofu bem escorrido

- 1 pão Sírio pequeno
- 250 gramas de espinafre fervido, escorrido
- Azeite de oliva
- 1 pitada de alho moído
- 100 gramas de nozes-pecã ou castanhas picadas, tostadas
- Sal e noz-moscada

Modo de preparo:

- Processar o tofu bem escorrido com azeite de oliva e 1 pitada de alho moído.

Picar e misturar, em uma tigela, o espinafre cortado com o creme de tofu e as pecãs. Juntar sal e noz-moscada.

Espalhar a mistura no pão e servir.

Sanduíche de atum e maçã

33

Poder Alcalino:

Nº de porções (pessoas): 3

Ingredientes:

- 2 latas de atum em água (sem sal) - escorrido
- 1 maçã média picada
- 1 talo de aipo (descascado e picado)
- 1/4 iogurte de baunilha (com baixo teor de gordura)
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de chá de mel
- 6 fatias de pão de trigo integral
- 6 folhas de alface
- 6 fatias de tomate

Modo de preparo:

- Misture o atum, os pedaços de maçã, o aipo, o iogurte, a mostarda e o mel. Espalhe metade do preparado obtido por três fatias de pão. Depois adicione a cada fatia de pão a alface e o tomate (2 fatias em cada) e espalhe por cima o que resta do preparado e “feche” com a outra fatia de pão. Corte a sanduíche em 2 partes e bom apetite!

Snack Alcalino de mamão com amêndoas

Poder Alcalino: 

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- metade de um mamão fresco
- amêndoas



Modo de preparo:

- Corte em pedaços metade de um mamão fresco. Polvilhe com amêndoas tostadas.

Para tostar as amêndoas:

Coloque as amêndoas em uma assadeira forrada com folha de alumínio. Asse no forno a 375 graus por cerca de 10 minutos. Pode levar mais alguns minutos dependendo de seu forno. Retire quando estiverem torradas e guarde-as em um recipiente hermético. Assim dá para utilizar por várias vezes.

Snack Super Alcalino para amigos e amigos

Poder Alcalino:

4
4



Nº de porções (pessoas): várias

Ingredientes e modo de preparo:

Para o molho:

- 1 copo de Iogurte Grego
- 1 pepino (remova as sementes)
- 1/3 xícara de salsa

- Adicione tudo na liquidificadora e bata bem.

Vegetais:

- 2 talos de aipo, cortados
- 2 cenouras em rodela
- um punhado de rabanetes
- 1 pimentão vermelho

(Nota: você pode usar todos os vegetais crus que você preferir. E se você gostar de um pouco de doce, adicione 1 colher de chá de mel.)

Abobrinhas recheadas

Poder Alcalino: 

Nº de porções (pessoas): 4

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto
- 2 abobrinhas

- 1/4 de repolho pequeno cortado em tiras finas
- 1/2 xícara de cebola picada (ou alho-porró)
- 1 dente de alho grande amassado
- 6 tomates cereja cortados em pedaços pequenos
- 1 pimenta dedo de moça picadinha
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado



Modo de preparo:

- Em uma panela grande coloque o azeite de oliva e adicione a cebola ou alho-porró. Deixe refogar um pouco até ficar meio transparente.

Adicione o alho picado e deixe refogar mais um pouco. Adicione os tomates, a pimenta dedo de moça e o repolho e deixe refogar mais um pouco. Se começar a queimar, adicione um pouco de água para amolecer o repolho. Adicione o sal a gosto. Por último adicione as alcaparras e desligue o fogo.

Prepare as abobrinhas. Corte-as ao meio no sentido do comprimento. Retire as sementes com auxílio de uma colher.

Coloque-as para ferver em uma panela com água e sal para cozinhar por 10 minutos.

Unte uma fôrma com um pouco de azeite.

Coloque as abobrinhas cozidas sobre a fôrma.

Coloque o recheio dentro de todas as abobrinhas.

Por cima coloque o queijo parmesão ralado. Leve ao forno alto e deixe assar por uns 30 minutos.

Sanduíche de tofu com broto de feijão

Alcalino: 

Nº de porções (pessoas): 1

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 1 xícara de tofu picado
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

- 1/2 xícara de salsinha picada
- 200 gramas de broto de feijão
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 8 fatias de pão de forma integral
- Sal a gosto



Modo de preparo:

- Bata a cebola no processador, tire a metade e reserve. Mantenha o restante da cebola no processador e incorpore o tofu, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e o sal. Bata até obter uma pasta, misture a salsinha e reserve dentro da geladeira.

Coloque em uma frigideira a cebola reservada e o restante do azeite de oliva. Leve ao fogo e refogue até a cebola murchar. Acrescente o broto de feijão e refogue por 2 minutos. Misture o molho de soja, acerte o sal, se necessário, e retire do fogo.

Espalhe a pasta de tofu sobre 4 fatias de pão e distribua o broto de feijão. Feche com as outras fatias de pão e sirva.

Para mais receitas alcalinas visite nosso blog:

<http://artigos.dietaalcalina.biz/>

Até sempre,

Carlos Pereira.

<http://dietaalcalina.biz/>

Facebook: <http://www.facebook.com/DietaAlcalinaBlog>