

12

receitas anti-inflamatórias descomplicadas

Desenvolvido por Nutricionistas
Daniela Filz e Marina Gallego

A inflamação

crônica silenciosa é uma das principais causas por trás do cansaço persistente, dificuldade para emagrecer, baixa imunidade e diversos desequilíbrios metabólicos. A boa notícia é que podemos combatê-la com o que colocamos no prato diariamente.

Esta seleção de 12 receitas anti-inflamatórias foi pensada para ser prática, saborosa e funcional. Aqui você encontrará opções para todas as refeições do dia, com ingredientes naturais, nutritivos e que ajudam o corpo a funcionar com mais leveza e vitalidade.

Com elas, você dá um passo importante rumo à desinflamação, ao aumento da disposição e à conquista de uma saúde verdadeira — de dentro pra fora.



Índice

Golden Smoothie (cúrcuma + manga + gengibre)

Pão de aveia e linhaça na frigideira

Mix de frutas vermelhas com iogurte e nibs de cacau

Sopa de abóbora com gengibre e cúrcuma

Arroz integral com brócolis, alho e cúrcuma

Filé de peixe ao forno com crosta de ervas

Quinoa com legumes salteados e sementes

Patê de grão-de-bico com tahine (homus anti-inflamatório)

Panqueca de banana com aveia e canela

Suco verde detoxificante

Chá de camomila com cúrcuma e canela

Pudim de chia com leite vegetal e frutas vermelhas



Golden Smoothie (cúrcuma + manga + gengibre)

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 manga madura picada
- 200 ml de leite vegetal (coco, amêndoas) ou água de coco
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de sementes de chia

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Sirva gelado.

NOTAS

Armazenamento: Refrigerar por até 12 horas (não indicado congelar).

Função: Potente ação anti-inflamatória e antioxidante; melhora a digestão, disposição e imunidade.





Pão de aveia e linhaça na frigideira

Rendimento: 1 unidade grande ou 2 pequenas

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Misture tudo até virar uma massa espessa. Aqueça uma frigideira antiaderente, unte com azeite e despeje a massa, formando um disco. Doure dos dois lados.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira por 2 dias; congelar por até 30 dias.

Função: Fonte de fibras solúveis e ômega-3, promove saciedade, regularidade intestinal e ação anti-inflamatória.

Mix de frutas vermelhas com iogurte e nibs de cacau

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas vermelhas (morango, mirtilo, framboesa)
- 1 pote (170 g) de iogurte natural integral ou vegetal fermentado
- 1 colher de chá de nibs de cacau
- 1 colher de sopa de chia

MODO DE PREPARO

- Monte em um bowl: frutas no fundo, cubra com iogurte, finalize com chia e nibs.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira por até 1 dia (não congelar após montado).

Função: Rico em antioxidantes, fibras e probióticos.

Ajuda no equilíbrio intestinal, modula o sistema imune e reduz inflamações celulares.



Sopa de abóbora com gengibre e cúrcuma

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cabotiá em cubos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de água
- Sal a gosto
- Salsinha para finalizar
- 1 colher de chá de linhaça para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Acrescente a abóbora, o gengibre, a cúrcuma e a água. Cozinhe até a abóbora ficar macia. Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso. Ajuste o sal e sirva com salsinha e linhaça polvilhada.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira até 3 dias; congelador até 30 dias.

Função: Anti-inflamatória e hepatoprotetora, rica em betacaroteno e compostos que auxiliam na digestão e disposição.

Arroz integral com brócolis, alho e cúrcuma

Rendimento: 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral lavado
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de brócolis picado
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o arroz integral com a cúrcuma e água até ficar macio. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite e adicione o brócolis até ficar al dente. Misture o brócolis ao arroz cozido, ajuste o sal e sirva.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira até 3 dias; congelar por até 30 dias.

Função: Rico em fibras, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que melhoram a função imunológica e intestinal.



Filé de peixe ao forno com crosta de ervas

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peixe branco (tilápia, pescada)
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (alecrim, tomilho, salsinha)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com limão, sal, pimenta, cúrcuma e azeite. Polvilhe as ervas por cima. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o peixe ficar opaco e cozido.

NOTAS

Armazenamento: Consumir fresco; pode refrigerar por até 24h (não recomendado congelar depois de assado).
Função: Fonte de proteínas leves e ômega-3, com ação anti-inflamatória e regeneradora celular.

Quinoa com legumes salteados e sementes

Rendimento: 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa lavada
- 2 xícaras de água
- 1/2 abobrinha cortada em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 alho-poró pequeno fatiado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de sementes (girassol, abóbora)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a quinoa na água até a água secar. Em uma frigideira, refogue a cebola, alho-poró, abobrinha e cenoura no azeite. Misture os legumes à quinoa cozida, tempere com sal e pimenta, e finalize com as sementes por cima.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira por até 3 dias; congelar por até 30 dias.

Função: Rico em proteínas vegetais, fibras, antioxidantes e gorduras boas, auxiliando no controle da inflamação e na saciedade.



Patê de grão-de-bico com tahine

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho pequeno
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água para ajustar a textura

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até obter uma pasta homogênea. Se necessário, adicione água aos poucos até atingir a consistência desejada. Sirva com palitos de cenoura, pepino ou torradas integrais.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira até 4 dias; congelar até 30 dias.

Função: Rico em fibras, gorduras boas e antioxidantes que ajudam a modular a resposta inflamatória e melhoram a saúde intestinal.

Panqueca de banana com aveia e canela

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Azeite ou óleo de coco para untar
-

MODO DE PREPARO

- Misture a banana, o ovo, a farinha, a canela e o sal até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com um pouco de azeite. Coloque porções da massa e cozinhe em fogo médio até dourar dos dois lados.

NOTAS

Armazenamento: Consumir na hora ou guardar na geladeira por até 24h (não indicado congelar).

Função: Fonte natural de energia, fibras e compostos antioxidantes que ajudam a controlar o açúcar no sangue e inflamação

Suco verde detoxificante

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve lavadas
- Suco de 1 limão
- 1/2 pepino com casca
- 1 maçã verde
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 1 cm)
- Folhas de hortelã a gosto
- 300 ml de água gelada
-

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Coe se desejar e sirva imediatamente.

NOTAS

Armazenamento: Consumir imediatamente para melhor aproveitamento dos nutrientes (não recomendado armazenar).

Função: Estimula a desintoxicação hepática, possui efeito anti-inflamatório e melhora a disposição.

Chá de camomila com cúrcuma e canela

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 sachê de chá de camomila (ou 1 colher de sopa de flores secas)
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 pau de canela
- 300 ml de água
-

MODO DE PREPARO

- Ferva a água com a canela. Desligue o fogo e adicione a camomila e a cúrcuma. Tampe e deixe em infusão por 5-7 minutos. Coe e sirva.

NOTAS

Armazenamento: Consumir quente na hora; não armazenar.

Função: Calmante natural, reduz inflamação, auxilia na digestão e melhora a qualidade do sono.



Pudim de chia com leite vegetal e frutas vermelhas

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco, aveia)
- 1/2 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- Opcional: adoçante natural a gosto (mel, xarope de agave)

MODO DE PREPARO

- Misture a chia com o leite vegetal e o adoçante, se usar. Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite para formar o pudim. Na hora de servir, acrescente as frutas vermelhas por cima.

NOTAS

Armazenamento: Geladeira por até 3 dias; não congelar.
Função: Rico em fibras, ômega-3 e antioxidantes, auxilia na saciedade, redução da inflamação e melhora da saúde cardiovascular.