

E-BOOK ESPECIAL

# IMUNI DADE

EST.  1982

## KUROTTEL®

CENTRO CONTEMPORÂNEO  
DE SAÚDE E BEM-ESTAR



# SHOT DE LARANJA

## INGREDIENTES:

Suco de duas laranjas  
1 colher de gengibre ralado ou em pedaços  
pequenos  
2 colheres de canela em pó  
2 colheres de mel

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador  
por dois minutos e sirva em seguida.

Rende: 200ml



# SHOT DE LIMÃO

## INGREDIENTES:

Suco de 02 limões

1 dente de alho

02 colheres de cúrcuma ou  
açafrão em pó

15 gotas de própolis

Meio copo de água filtrada

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador  
por dois minutos e sirva em seguida.

Rende: 300ml



## SUCO VERDE

### INGREDIENTES:

2 folhas de couve manteiga  
1 limão tahiti espremido  
1 pedaço pequeno de gengibre descascado  
200 ml de água filtrada  
1 colher (sopa) de mel

### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, passe por uma peneira fina, acrescente cubos de gelo se desejar e sirva imediatamente depois.



# CLERICOT DE KOMBUCHÁ

## INGREDIENTES:

750 ml de kombuchá  
1 xícara de laranja em cubos ou fatias  
1 xícara de morango cortado em fatias finas  
1 xícara de maçã cortada em cubos  
1 xícara kiwi em cubos  
1 xícara de uvas cortadas ao meio  
Gelo (opcional)

## MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes na jarra de vidro, com exceção do gelo e mexa bem.

Deixe na geladeira por duas horas para refrigerar e para que os sabores de frutas se misturem com a kombuchá. Retire da geladeira, adicione o gelo e sirva.



# SOPA DE ERVILHAS COM HORTELÃ E KEFIR

## INGREDIENTES:

1 colher de sobremesa de azeite de oliva  
1 cebola pequena, picada  
900g de ervilha pré-cozida congelada  
1,2l de caldo de legumes caseiro ou água  
150g de kefir de leite sem soro ou iogurte natural  
2 colheres de sopa de hortelã fresca picada  
Ramos de tomilho  
1 colher de chá de sal marinho não refinado  
Pimenta-do-reino preta moída na hora

## MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite de oliva em uma panela grande, e acrescente a cebola e refogue lentamente por 5-7 minutos, até que a cebola esteja macia, mas sem dourar. Acrescente as ervilhas, o caldo de legumes e os ramos de tomilho. Aqueça até ferver e reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos, ou até que as ervilhas estejam macias. Bata a sopa no liquidificador até que ela fique cremosa e homogênea. Tempere a sopa com sal e a pimenta. Reaqueça-a em fogo baixo, então distribua em tigelas e coloque uma colher de sopa de kefir sobre cada uma e espalhe a hortelã picada.



# CREME DE FEIJÃO BRANCO COM CURCUMA

## INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de feijão branco  
4 xícaras (chá) de água  
1 cebola pequena picada  
2 dentes de alho grandes picados  
1 colher (chá) de cúrcuma em pó  
2 colheres (sopa) óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem  
1 colher (chá) de cominho em pó  
1 colher (chá) de sal não refinado  
Cebolinha picada a gosto

## MODO DE PREPARO:

No dia anterior, coloque o feijão branco de molho em água. Descarte a água e reserve o feijão. Em uma panela de pressão coloque o óleo de coco e refogue a cebola, o alho e a cúrcuma. Acrescente o feijão branco, o cominho e o sal. Cubra com água e tampe a panela. Deixe o feijão cozinhar na pressão por 20 minutos, desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Bata o feijão branco cozido no liquidificador. Bata bem até obter um creme homogêneo e consistente. Volte o creme para a panela e deixe ferver novamente. Acerte os temperos, adicione cebolinha finamente picada e sirva em seguida.



# CREME DE AVEIA COM CACAU E CANELA

## INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de leite integral (pode usar água também)

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 colher (chá) de cacau em pó

1 colher (sopa) de açúcar demerara

Canela em pó para polvilhar

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, acrescente todos os ingredientes e misture bem.

Só então leve a mistura ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 3-4 minutos.

Em seguida, desligue o fogo e sirva o creme imediatamente, polvilhando com canela em pó em cima.





# CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE, CÚRCUMA E AGRIÃO

## INGREDIENTES:

500g de abóbora moranga cortada em cubos pequenos sem casca e sem sementes

4 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de cebolinha

2 colheres de sopa de salsinha picada

4 xícaras de chá de folhas de agrião

1 cebola pequena

1 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de café cúrcuma em pó

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sal marinho não refinado a gosto

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela refogar com 2 dentes de alho e a cebola com um pouco de azeite. Acrescentar a abóbora picada e refogar mais um pouco. Colocar um pouco de sal em aproximadamente 800mL de água. Cozinhar com a panela tampada por aproximadamente 15 a 20 minutos ou até a abóbora ficar macia. Em seguida, bater no liquidificador e retornar para a panela, adicionar o gengibre e ferver mais um pouco até engrossar. Reservar. Em uma frigideira, refogar 2 dentes de alho picados com um pouco de azeite. Acrescentar as folhas de agrião picados com as mãos até murcharem levemente. Acrescentar a cebolinha, a salsinha e um pouco de sal. Servir o agrião sobre o creme de abóbora.

# GOLDEN MILK

## INGREDIENTES:

1 xícara de chá de leite vegetal  
1 colher (café) de cúrcuma em pó  
1 pitada de pimenta preta moída  
1/3 colher (chá) de gengibre em pó  
1/3 colher (chá) de cardamomo em pó  
1/4 colher (chá) de canela  
1 colher (chá) de mel

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, junte todos os ingredientes (leite vegetal, cúrcuma, pimenta do reino, canela, gengibre em pó, cardamomo e o mel), leve ao fogo baixo. Mexa até obter uma textura homogênea, por aproximadamente 3 minutos, até que fique quente ao toque, mas não fervendo. Sirva imediatamente.



# FRANGO COM CURRY FRESCO, CANELA E GENGIBRE

## INGREDIENTES:

500g de peito de frango orgânico  
1 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado  
1 colher de café de canela em pó  
1 molho de coentro (ou 2 punhados)  
1 molho de hortelã (ou 1 punhado)  
1 colher de pimenta-do-reino moída na hora  
Suco de um limão  
4 dentes de alho sem casca e picados  
Sal marinho não refinado a gosto  
1 colher de sopa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

Cortar o frango em tiras, temperar com um pouco de sal. Refogar com um pouco de azeite até começar a dourar. Reservar. No liquidificador, bater a canela, o gengibre, o coentro, a hortelã, pimenta-do-reino, o alho, sal e o suco de limão com 200ml de água. Adicionar esse molho ao frango e deixar ferver para finalizar o cozimento.



# SALADA ANTIOXIDANTE AO MOLHO DE PERA

## INGREDIENTES PARA A SALADA

5 folhas de alface americana

5 folhas de alface roxa

10 folhas de rúcula

Folhas de dente-de-leão a gosto

4 rabanetes pequenos

10 tomates cereja

1 cenoura média crua

1 cebola roxa

Flores de Capuchinha para decorar

## INGREDIENTES PARA O MOLHO

1 pera pequena madura

4 colheres de sopa de vinagre balsâmico

4 colheres de sopa de mostarda Dijon

2 colheres de sopa de mel

6 colheres de sopa de azeite de oliva

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sal marinho não refinado a gosto

**MODO DE PREPARO SALADA:** Higienizar todos os vegetais. Rasgar aleatoriamente as folhas. Ralar a cenoura. Picar o rabanete em rodelas finas. Picar a cebola e cortar os tomates cereja ao meio. Misturar tudo em uma vasilha de vidro e salpicar por cima as flores de capuchinha e reservar.

**MODO DE PREPARO MOLHO:** Higienizar a pera e cortar em cubos pequenos (manter em vasilha com água e vinagre de maçã). Misturar em duas xícaras de água e levar ao fogo por 2 minutos ou até as peras amaciarem. Deixar esfriar. Misturar todos os outros ingredientes à pera. Temperar com sal e a pimenta. Servir com a salada.

# BROWNIE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE COM ESPECIARIAS

## INGREDIENTES:

4 ovos orgânicos  
4 colheres de sopa de óleo de coco  
200g biomassa de banana verde  
5 colheres de sopa de cacau em pó  
1 xícara de chá de açúcar de demerara ou  
açúcar de mascavo  
1 xícara de chá (100g) de nozes ou castanhas  
do Pará ou amendoim trituradas  
½ colher de chá de canela em pó  
1 colher de café noz-moscada moída na hora

## MODO DE PREPARO:

Bater na batedeira os ovos, o óleo de coco, o açúcar demerara e a biomassa de banana verde. Depois, adicionar o cacau, a canela e a noz-moscada. Por último, as nozes. Colocar em uma forma de vidro quadrada untada com óleo de coco e cacau em pó. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 a 30 minutos.



# CUPCAKE DE CHÁ VERDE E GENGIBRE

## INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá infusão de chá verde em temperatura ambiente
- 3 ovos orgânicos
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1 ½ xícaras de chá de farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de açúcar demerara ou açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado ou em pó
- 1 colher de canela em pó
- 1 colher de sobremesas de raspas de laranja

## MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Com o auxílio de uma batedeira bata os ovos com o açúcar até obter um creme claro e liso. Misture o óleo vegetal no chá verde e adicione no creme. Bata em velocidade média até conseguir uma consistência homogênea. Com o ajuda de um fuet, misture delicadamente a farinha, as raspas de laranja, a canela e o gengibre. Por último acrescente o fermento. Distribua a massa nas forminhas de cupcake, preenchendo 2/3 delas. Leve ao forno por 15 a 20 minutos.



# CRACKER DE AVEIA

## INGREDIENTES:

1 e ½ xícara de farinha de aveia  
½ colher de chá de fermento químico  
½ colher de chá de sal marinho não refinado  
2 e ½ colheres de sopa de manteiga pura derretida  
6 colheres de chá de água quente

## MODO DE PREPARO:

Coloque a farinha de aveia em uma tigela com o fermento, o sal e a manteiga. Misture levemente, após acrescente água quente e mexa. Polvilhe uma superfície com um pouco de farinha de aveia, coloque a massa sobre ela, sove levemente e abra com um rolo ou com as mãos, deixar a espessura fina. Polvilhe mais farinha de aveia, se achar necessário, para evitar que grude. Poderá cortar em pequenos círculos ou em tiras finas. Transfira os biscoitos para uma assadeira forrada com papel manteiga e asse por cerca de 15 minutos em forno pré-aquecido na 200 °C.



# COOKIE DE AVEIA, MAÇÃ E GENGIBRE

## INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 unidade de maçã Fuji média ralada com casca  
2 colheres (sopa) de açúcar demerara  
2 colheres (sopa) de gengibre ralado  
1 colher (sopa) de óleo de coco (deve estar líquido)

## MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, acrescente todos os ingredientes da receita e misture bem. Reserve.

Enquanto isto, unte uma assadeira com óleo de coco e acenda o forno para pré-aquecer a uma temperatura de 150°C.

Co o auxílio de uma colher de sopa, vá modelando os cookies e dispondo na assadeira com um distancia de 5 cm um do outro.

Asse no forno pré-aquecido por 25 minutos. Sirva com um chá de sua preferência.





# GRANOLA SALGADA COM FRUTAS SECAS E AÇAFRÃO DA TERRA

## INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de chá de aveia em flocos grossos
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada
- ¼ de xícara de chá de sementes de girassol
- ¼ de xícara de chá de sementes de abóbora
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal marinho não refinado
- 1 colher de chá de açafrão da terra em pó
- ½ xícara de chá de passas de uva
- ½ xícara de chá de damasco seco picado

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em tigela grande, exceto as passas de uva e o damasco, e leve para assar por 20 minutos, a 180°C. Observe e mexa às vezes, para torrar por completo. Retire do forno, deixe esfriar e misture as passas de uva e o damasco. Guarde em pote de vidro bem vedado.



## GELATO DE BANANA, NOZES E CACAU

### INGREDIENTES:

2 unidades de banana prata congeladas

1 colher (sopa) de cacau em pó

½ xícara (chá) de nozes pecan

1 colher (sopa) de mel

½ xícara (chá) de água filtrada (pode usar  
água de coco)

### MODO DE PREPARO:

No dia anterior, descasque as bananas, corte em rodelas e coloque no congelador.

Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata delicadamente, usando a tecla “pulsar” do aparelho.

Bata bem até adquirir uma consistência cremosa. Sirva em seguida com nozes picadas em cima.





**KUROTTEL.COM.BR**

Acompanhe nossas redes sociais.

