

DICAS E
RECEITAS DO
TAMANHO DO SEU

CARNAVAL



POR MALU BASTOS
E LAURA BREVES

**DICAS E
RECEITAS DO
TAMANHO DO SEU**

CARNAVAL

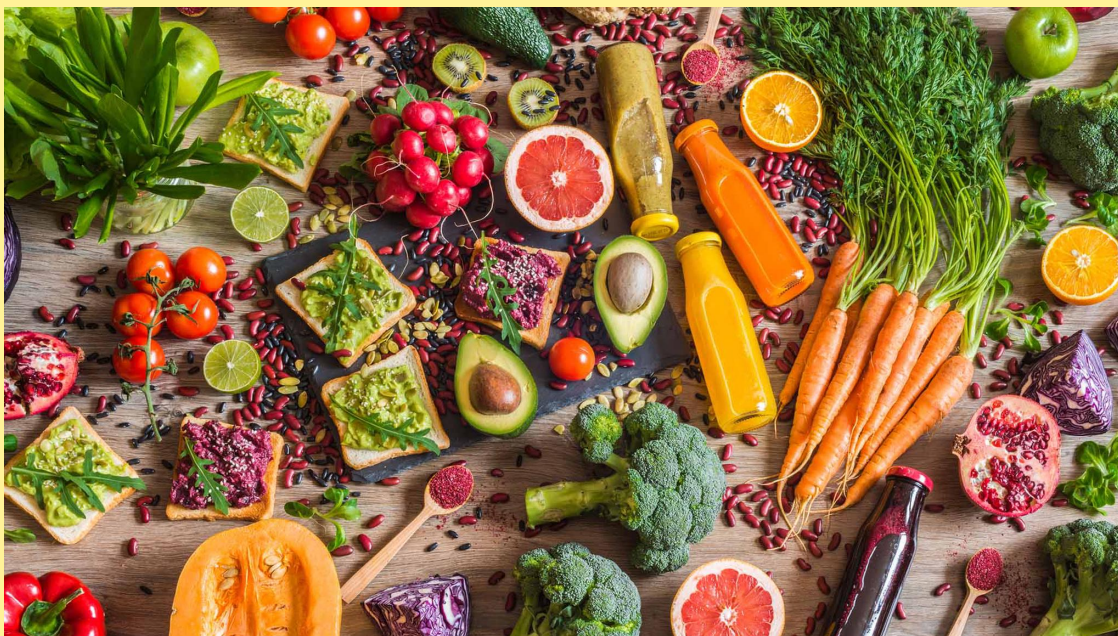
**POR MALU BASTOS
E LAURA BREVES**

TEL: (21) 2259-4121

📷@MALUBASTOS08

📷@LABREVES

PUBLICADO EM 2020



É CARNAVAL

Com a chegada do Carnaval identificamos 4 tipos de “foliões”:
Os que vão atrás dos blocos, os que tocam nos blocos, os que vão para os bailes ou desfile de Escolas de Samba e os que fogem do Carnaval, aproveitando a semana para ir para a praia ou para a montanha relaxar. Mas independentemente de qual tipo de folião você seja, em virtude das altas temperaturas, durante este período, perdemos bastante líquido e gastamos mais energia. Por isso toda atenção e cuidado devem ser redobrados! Não é raro vermos pessoas, desmaiando, vomitando, tendo infecções intestinais e viroses, e tendo a festa ou o lazer interrompido antes da hora e da pior maneira possível. Além disso muitos padecem de ressacas homéricas!

Então a regra é clara e básica - manter o corpo hidratado com água, sucos de frutas, água de coco ou água aromatizada, pois além do líquido estarão suprindo a perda de sais minerais que são eliminados pelo suor e ajudando o corpo a proteger o fígado e eliminar as toxinas do organismo (o falado DETOX!)

Pra te ajudar a não perder ou estragar seu Carnaval ou Retiro, nós estamos aqui com 10 dicas pontuais e algumas receitas.

Dá uma olhada!

1. Beber muita água!

Procure beber 2 a 3 litros de água ao dia. Além disso vale a pena investir na água de coco, chás gelados (de preferência naturais), águas aromatizadas (damos aqui 5 receitas hepatoprotectoras sensacionais!) e nos sucos de fruta (também naturais), como o de uva, por exemplo (lembrando de diluir com água já que é muito concentrado). O ideal é inclusive fazer uma super-hidratação desde o dia anterior de cada bloco ou desfile;

2. Planeje um dia antes seu dia de bloco/desfile/baile

Não fique longos períodos em jejum! O ideal é fazer três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos. Estes pequenos lanches podem ser a base de frutas frescas ou sucos naturais de fruta, mix de castanhas e frutas secas, biscoitos integrais e barra de proteínas; não chegue a qualquer um dos eventos pouco hidratado ou com fome!

3. Bebidas alcoólicas

Para quem gosta de uma "cervejinha" no carnaval, é fundamental intercalar o consumo com a água. A bebida alcoólica desidrata o corpo, por isso é fundamental manter a ingestão de água em conjunto;



4. Incluir frutas da estação no café na manhã no dia do bloco/desfile

As frutas possuem vitaminas e minerais e compostos bioativos (presentes nos pigmentos que dão a sua cor natural) que auxiliam em diversas funções do organismo, dentre elas no processo de desintoxicação. Frutas da estação são abacaxi, uva Itália, figo, mamão, manga, ameixa, abacate, tangerina, goiaba. Também é tempo de jaca, mas como ela não é uma fruta muito comum ao nosso hábito, não precisa começar o dia literalmente jacando!



Um bom exemplo de café da manhã no dia do bloco

1 pote de iogurte natural (se necessário adoçar com mel), 1/2 xícara de granola, 1 porção de fruta (1/2 manga ou 1/2 papaia ou 1 goiaba ou 15 uvas sem caroço ou 1/3 de abacate pequeno ou 1 tangerina ou 2 ameixas frescas ou 1 figo) + 1 a 2 ovos caipira mexidos + 1 copo de 200 a 300mL de suco verde ou de suco de uva integral e uma xícara de café.



5. Incluir vegetais verde-escuros nas refeições

Alimentos como a couve, brócolis, rúcula e agrião auxiliam o funcionamento do fígado, que sofre um bocado, especialmente quando se consome excesso de gordura e de álcool;

6. Incluir alimentos que forneçam energia

Os carboidratos são essenciais para manter o pique total no carnaval! Invista nos cereais integrais, batatas, arroz, aipim, pães ricos em grãos e massas e evite molhos gordurosos e cremosos e abuso de manteiga;

7. Fugir de lanches naturais a base de maionese ou molhos

Esses são produtos mais perecíveis e estragam facilmente, especialmente quando mantidos fora da refrigeração ideal, podendo causar uma infecção intestinal e estragar a festa!

8. Evitar alimentos muito gordurosos e as frituras

Por demorarem mais para serem digeridos e provocarem sono, podem também acabar com a festa! Preferir preparações assadas, grelhadas ou cozidas.



9. Evitar alimentos crus em restaurantes

Para fugir de qualquer risco de contaminação, não coma saladas crúas e nem com maionese, peixes crús, carpaccio ou tartar fora de casa! Em restaurantes ou bares ou lojas de sucos, preferir qualquer alimento assado, grelhado ou cozido. Mas comendo em casa, damos aqui algumas receitas de saladas refrescantes e de sanduíches que podem ajudar não só na economia, mas também em proporcionar bem-estar ao longo da semana!

10. Para os que sofrem de gastrite ou refluxo

Comece o dia bebendo uma infusão de Espinheira Santa em jejum. Ela tem um poder cicatrizante da mucosa gástrica, combatendo as dores estomacais.

Esperamos que você se divirta e/ou descanse neste carnaval, sem deixar de se cuidar! Afinal, o Ano Novo, começa exatamente agora!





ÁGUA AROMATIZADA

DICA: Sempre dê preferência à frutas orgânicas, principalmente quando forem utilizadas por inteiro ou só a casca, por exemplo. Em todas elas pode-se acrescentar 1 pedaço grande (um dedo indicador) de gengibre.

INGREDIENTES #1

- 1 Litro de água gelada
- 1 Limão cortado em rodelas
- 2 Raminhos de hortelã
- 1 Colher de chá de erva doce
- 4 Pedras de gelo

INGREDIENTES #2

- 1/2 Pepino
- 2 Limões sicilianos
- 1 Ramo de alecrim
- 5 Folhas de boldo
- 1 Litro de água gelada

INGREDIENTES #3

- 3 Raminhos de hortelã
- 1 Alecrim
- 2 Ramos de manjeriço
- 1 Xícara de chá de partes secas de picão-preto
- 1 Limão siciliano
- 1 Litro de água gelada

PREPARO #1

Misturar levemente os ingredientes com uma colher de pau ou silicone. Despejar a água por cima, misturar novamente e acrescentar as pedras de gelo. Para que o sabor fique mais intenso, deixar descansar na geladeira por 20 minutos antes de beber.

PREPARO #2

Cortar as cascas em espiral ou lascas, acrescentar o alecrim e a água e deixar por 20 minutos na geladeira.

PREPARO #3

Misturar levemente os ingredientes com uma colher de pau ou silicone. Despejar a água por cima, misturar novamente e acrescentar as pedras de gelo. Para que o sabor fique mais intenso, deixar descansar na geladeira por 20 minutos antes de beber.

INGREDIENTES #4

- 6 Morangos (preferimos os orgânicos)
- 2 Colheres de sopa de hibisco
- 3 Colheres de sopa de sementes de romã
- 3 Ramos de hortelã
- 5 Folhas de boldo
- 1 Litro de água gelada

PREPARO #4

Corte o morango ao meio, acrescente os demais ingredientes na jarra e cubra com a água. Deixe na geladeira por 30 minutos e sirva.



INGREDIENTES #5

- 2 Canelas em pau
- 1 Colher de sobremesa de erva doce
- 1 Colher rasa de sopa de sementes de cardamomo
- 2 Unidades anis estrelado
- 2 Cravos
- 1 Colher de café de pimenta rosa
- 1 Litro de água gelada

PREPARO #5

Misture todos os ingredientes com a água e deixar por 15 minutos na geladeira antes de servir.

SALADA DE CAMARÃO ESPECIAL

PREPARO

Numa pequena tigela, misturar os quatro primeiros ingredientes. Cobrir e manter refrigerado. Num copo de medida misturar 1/2 xíc.de saquê e a uva passa. Levar ao forno microondas em potência alta por um minuto antes da mistura levantar fervura. Deixar descansar por 30 min. e escorrer. Numa frigideira antiaderente, colocar 1/4 xíc. de saquê para ferver e juntar o camarão. Cobrir, reduzir o fogo e cozinhar por 2 min. ou até o camarão ficar pronto. Retirar do fogo e escorrer. Numa tigela média, misturar o iogurte, a uva passa, o camarão, a pêra, a manga e a amêndoa. Sirva essa mistura sobre as folhas da salada.

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de gengibre descascado e ralado
- 3/4 xícara de saquê (vinho de arroz) dividido
- 1/2 xícara de uva passa
- 1/2 kg de camarão grande descascado e limpo
- 4 xícaras de pêra descascada e em cubos
- 1 1/2 xícara de manga descascada e em cubos
- 6 colheres (sopa) de amêndoa cortada em lascas e torrada
- 1/2 xícara de folhas verdes escuras a gosto (rúcula, agrião, espinafre)





MACARRÃO FRIO

INGREDIENTES

- 1 pimentão vermelho grande sem casca e sem sementes
- 1 pimentão verde grande sem casca e sem sementes
- 1 pimentão amarelo grande sem casca e sem sementes
- 1/2 xícara (chá) azeite de oliva
- Sal a gosto
- 3 latas de atum desfiado
- 1 pacote de kani desfiado
- 1 colher (sopa) de azeitonas verdes ou pretas picadas
- 1 colher (sopa) salsinha picada
- 1 colher (sopa) cebolinha picada
- 6 xícaras (chá) massa Fusili ou Pene de sua preferência (pode ser sem glúten) cozida em água e sal (usar 3 xícaras de massa crua, com o cozimento ela dobra de tamanho)
- 1 xícara (chá) iogurte desnatado

PREPARO

Enquanto a massa cozinha, cortar os pimentões em tiras. Aquecer o azeite em uma panela e refogar essas tiras com uma pitada de sal até ficarem macias. Acrescente a azeitona, a salsinha e a cebolinha, mexendo bem. Em outro recipiente misturar o iogurte, o atum e o kani. Juntar então a mistura que estava na panela e regar a massa com esse molho. Deixar na geladeira por meia hora antes de servir.

Rendimento: 6 porções

TABULE REAL

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de quinua real em grãos
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino ralado
- 1 cebola picada
- 2 talos de aipo picados
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva virgem suco de 2 limões
- 2 xícaras (chá) de salsinha picada ramos de manjeriço
- 1 pé de alface americana
- 1 xícara (chá) de coalhada seca
- sal e pimenta-do-reino a gosto



PREPARO

Numa panela, cozinhe os grãos de quinua em 4 xícaras de chá de água com sal, até que fiquem macios. Escorra e deixe esfriar. Coloque numa saladeira a cenoura, o pepino, a cebola, o aipo, a abobrinha e o tomate. Misture e tempere com o sal, o azeite, o suco de limão e a pimenta-do-reino. Adicione a quinua real, a salsinha e o manjeriço e misture. Distribua o tabule dentro das folhas de alface americana e sirva a seguir. Acompanhe com 1 colher (sopa) de coalhada seca.

Rendimento: 4 porções

