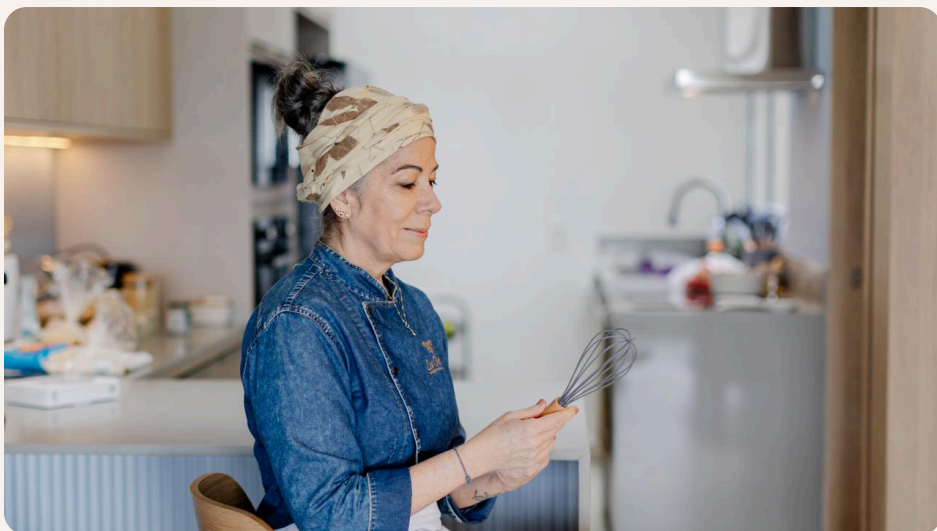




Receitas com Propósito

SABOR QUE CUIDA COM PRATICIDADE



Sobre mim

Lu Oliveira é nutricionista funcional, fitoterapeuta e Chef Funcional, com mais de 30 anos de experiência em nutrição clínica e cozinha transformando conhecimento científico em comida de verdade, saborosa e possível de fazer em casa.

Apaixonada pela cozinha desde sempre, construiu sua trajetória unindo Nutrição Funcional, Fitoterapia, Gastronomia Funcional e saúde, com um olhar especial para ingredientes naturais, técnicas culinárias e escolhas que respeitam o corpo sem abrir mão do prazer de comer.

Foi fundadora e CEO da Equilíbrio & Sabor Culinária Light, empresa de alimentação saudável que iniciou em SP e trouxe para Porto Alegre, onde também atuou como chef, e ao longo de sua carreira ensinou pacientes, alunos e profissionais a olhar para a cozinha como uma poderosa ferramenta de saúde e transformação, auxiliando pessoas também a empreenderem através da gastronomia.

Hoje dedica-se à criação de receitas, conteúdos e experiências que aproximam a ciência da vida real, passando conhecimento através de oficinas presenciais e cursos online.

É possível cuidar da saúde, nutrir o corpo e, ao mesmo tempo, comer com prazer com muita consciência e facilidade.

Um recado antes de começar

Elaborei esse e-book para presentear você, e ver você se surpreender de como é gostosa a comida elaborada com visão funcional. Nele você vai encontrar salada, lasanha, suchá, brownie, waffles e doces elaborados com muita densidade nutritiva.

Para mais receitas como essas, sem glúten e com alta densidade nutritiva, me siga no Instagram @luoliveiranutricionista. Conheça meu novo site. Nele você vai encontrar receitas, muito conteúdo sobre gastronomia funcional e fitogastronomia, além de um blog em construção e muitas novidades em cursos online em www.luoliveiranutrichef.com.br.



Salada Refrescante no Pote

Rende: 4 potes · Validade: até 3 dias sob refrigeração



SALADA

INGREDIENTES

- 1 pimentão amarelo fatiado
- 1 xícara de cenoura ralada
- 2 xícaras de repolho roxo fatiado ou ralado
- 2 xícaras de filé de frango cozido desfiado
- 100g de tomate cereja
- 12 gomos de laranja ou tangerina
- 2 xícaras de alface americana ou romana picada
- 1 xícara de rúcula picada
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado (opcional
- quelante de metais, auxilia na destoxificação)
- 20g de cebolinha finamente fatiada
- 60g de amendoim picado
- 120g de cebola roxa em julienne (fatias bem finas)

MODO DE PREPARO

Fatie, rale e separe cada ingrediente — eles serão as camadas do pote, montadas por cima do molho.

MOLHO DE TAHINE COM GERGELIM

INGREDIENTES

— 60ml de vinagre de maçã orgânico
@organicosperoladaterra
— 30ml de azeite de oliva extravirgem
— 15ml de óleo de gergelim torrado
— 30ml de tahine
— 15ml de Umami Origem (Origem Temperos)
— 30ml de missô de grão-de-bico @origemtemperos
— Suco de 1 limão Tahiti
— 30ml de mel
— 1 dente grande de alho picado
— 1 pedaço de 2,5cm de gengibre fresco ralado

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes em um vidro, tampe e emulsione bem. Ele será a primeira camada, no fundo do pote.

MONTAGEM DA SALADA NO POTE

Utilize um vidro de 400–500ml. A primeira camada ao fundo é o molho (distribua por igual nos 4 potes) — assim, ao virar o vidro num bowl na hora de comer, o molho fica por cima da salada. Acrescente as demais camadas, distribuindo nos 4 potes de acordo com o colorido da foto ou sua preferência — as folhas verdes ficam bem por cima, no topo do pote, longe do molho, pra não murcharem. Tampe e armazene por no máximo 3 dias sob refrigeração.

NOTAS DA LU

- A técnica é o segredo: o molho fica no fundo do pote, os legumes mais firmes ganham ainda mais sabor, e a alface permanece firme e crocante lá no topo — sem murchar.
- Esse molho é rico em cálcio, fornecido pelo gergelim/tahine, e também é fonte proteica.



Lasanha de Jaca com Massa Proteica



MASSA

INGREDIENTES

- 100g de ovos
- 100g de bebida vegetal de amêndoas @ataldacastanha
- 7g de óleo de coco
- 2g de sal integral
- 50g de farinha de grão de bico
- 50g de mix de farinhas sem glúten (25g farinha de arroz, 25g fécula de batata, 0,5g goma xantana)

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um bowl e faça as panquecas em uma frigideira untada com azeite.
2. Faça 6 massas com 30g de massa em cada uma, deixando bem finas e reserve para a montagem.

RECHEIO

INGREDIENTES

- 390g de jaca desfiada
- 12g de azeite
- 30g de cebola em brunoise
- 4g de alho esmagado
- 1g de cominho em pó
- 1g de coentro em pó

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue a cebola com o alho em brunoise com as especiarias.
2. Adicione a polpa de jaca desfiada e refogue por mais alguns minutos.

— 1g de cúrcuma em pó
— 1g de páprica defumada
— 100g de creme de leite de amêndoas Cremeria @ataldacastanha
— 4g de sal integral
— Salsinha a gosto
— 45g de mozzarella de búfala ralada ou vegana

3. Tempere com sal e reserve 60g para a finalização.
4. Incorpore o creme de leite de amêndoas @ataldacastanha.
5. Finalize com a salsinha picadinha e o queijo ralado (pode ser vegano).

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

— 100g de mozzarella ralada de búfala
— 5g de cebolinha picadinha

MODO DE PREPARO

1. Em um refratário, distribua a massa e por cima o refogado de jaca, intercalando com molho de tomate, queijo ralado, massa, e finalize com molho de tomate @organicosperoladaterre e queijo.
2. Leve ao forno para gratinar por 15 minutos a 200°C.
3. Finalize com a cebolinha/salsinha picadinha ao servir.



Elixir Detox Dourado – Suchá Diurético de Abacaxi com Cavalinha e Gengibre



Rende: 2 litros

INGREDIENTES

- 3g de cavalinha
- 2g de cúrcuma em pó
- 0,5g de pimenta-do-reino
- 2 litros de água filtrada
- 13g de gengibre
- 65g de abacaxi (1/2 abacaxi ou 1 abacaxi pequeno)
- Salsinha ou talos (1 colher de sopa picados) e um punhado de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água com a cúrcuma, a pimenta e o gengibre por 5 minutos.
2. Misture a cavalinha e ferva por cerca de 3 a 5 minutos. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe e bata com o abacaxi.
4. Pode ser quente ou frio ao longo do dia.

BENEFÍCIOS

- A casca do abacaxi tem um forte poder diurético que, associada com a cavalinha e o gengibre, torna-se um potente chá diurético e termogênico.

VERSÃO TURBINADA DETOX · DRENANTE · ANTI-INFLAMATÓRIA

Ajustes nos ingredientes (opcional, escolha 2 ou 3):

- Hortelã fresca (5–8 folhas) — estimula digestão, refresca o fígado e melhora o sabor.
- Casca de limão siciliano ou tahiti (1 tira, sem parte branca) — rica em limoneno, apoio hepático e antioxidante.
- Salsinha ou talos (1 colher de sopa picados) — potente efeito drenante e mineralizante.
- Chá verde ou chá branco (substituir 500ml da água) — aumenta o efeito termogênico e antioxidante.
- Uma pitada de canela em pau ou cardamomo — ajuda na sensibilidade à insulina e no metabolismo.

MODO DE PREPARO (VERSÃO AJUSTADA)

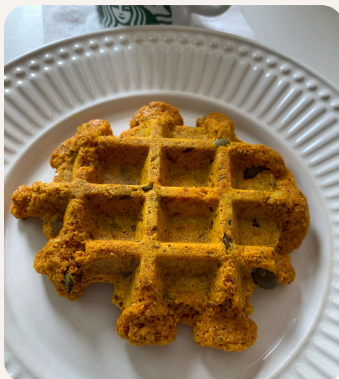
1. Ferva a água com a cúrcuma, pimenta-do-reino, gengibre e a canela por 5 minutos.
2. Acrescente a cavalinha, desligue o fogo, tampe e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe.
4. Bata no liquidificador com o abacaxi, a hortelã e a casca de limão.
5. Ajuste a diluição se necessário. Sirva com folhas de hortelã, quente ou frio.

BENEFÍCIOS

- Estimula drenagem linfática natural
- Apoia fígado e rins
- Reduz retenção hídrica
- Ação anti-inflamatória e antioxidante



Waffle Proteico com Tofu



Rende: 7 unidades · Servir com rúcula, mozzarella de búfala, tomate cereja confitado, pitada de sal de ervas e fio de azeite de oliva extravirgem.

INGREDIENTES

- 200g de tofu orgânico SAMURAI
- 30g de farinha de aveia
- 50g de proteína vegetal neutra Essential
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher de chá de sal de ervas “Pitada Funcional” by Lu Oliveira Nutrichef
- 1/2 colher de chá de cúrcuma com pitada de pimenta preta
- Opcional: 1/2 xícara de mix de sementes de girassol e abóbora
- 1 col de sopa com Nutryest @equaliv

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos, reserve.
2. Amasse o tofu com um garfo ou passe no processador.
3. Em um bowl, acrescente as farinhas ao tofu triturado.
4. Aqueça a máquina de waffle e unte com auxílio de um pincel.
5. Adicione colheradas dessa massa e deixe a máquina trabalhar por você.



Waffles Defense

Saúde digestiva, pró-imunidade, antioxidante



INGREDIENTES

- 200g de batata doce cozida e amassada
- 2 ovos orgânicos
- 20g de manteiga ghee derretida ou azeite de oliva extravirgem
- 25g de farinha de amêndoas ou amêndoa bem triturada
- 2g de fermento químico em pó
- 3g de sal de ervas
- 20g de parmesão vegano ou 20g de levedura nutricional
- 10g do Defense Shot + Chaga, da Bonjourhi

MODO DE PREPARO

1. Amasse a batata doce cozida até ficar um purê.
2. Em um bowl, misture todos os ingredientes ao purê.
3. Aqueça a máquina de waffles já untada, e coloque porções da massa preenchendo a forma. Deixe cozinhar por 4-6 minutos, até dourar levemente.



Waffle Antioxidante



Dica: Sirva com frutas e fio de mel.

INGREDIENTES

- 75,5g de mix de farinhas sem glúten (50g farinha de arroz, 15g amido de milho, 5g polvilho doce, 0,5g goma xantana)
- 20g de proteína vegetal neutra @essentialnutrition
- 30g de fécula de batata
- 25g de farinha da casca de uva @organovita
- 20g de adoçante natural ou açúcar de coco
- 4g de fermento em pó
- 50g de ovo
- 5g de extrato de baunilha
- 15g de óleo de coco
- 150g de bebida de amêndoas

MODO DE PREPARO

1. Coloque os ingredientes secos em um bowl: o mix de farinhas sem glúten, a proteína vegetal, fécula de batata, adoçante e o fermento em pó.
2. Misture com um fouet e faça um buraco no centro, adicione os ovos, bebida vegetal de amêndoa, extrato de baunilha e o óleo de coco.
3. Misture bem com o fouet até obter uma massa bem lisa.
4. Aqueça a máquina de waffles, quando esquentar bem, unte com óleo de coco e coloque a massa.
5. Feche e deixe até dourar e ficar com a casquinha crocante.



Cheesecake Raw de Morangos e Amoras



COBERTURA

INGREDIENTES

- 2 xícaras bem cheias de morangos e amoras orgânicas (260g) — ou use as frutas vermelhas que preferir; elas fornecerão antioxidantes essenciais para sua saúde.
- 25g de açúcar de coco

MODO DE PREPARO

1. Liquidifique sem adicionar água e experimente. Ajuste se necessário com mel.

CROSTA

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de macadâmia e caju cruas
- ¾ de xícara de pecã ou chilena
- ¾ de xícara de coco ralado (opcional)
- 15 damascos ou, se preferir, 10 tâmaras sem caroço
- pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Passe tudo no processador e espalhe em uma forma de fundo removível, apertando bem.

RECHEIO

INGREDIENTES

- 390g (3 xícaras) de castanha de caju deixada de molho por 8h
- 1 xícara de água
- $\frac{3}{4}$ xícara de mel (108g)
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo de coco (70g)
- $\frac{1}{4}$ xícara de sumo de limão
- 1 colher de sopa cheia de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Vou usar castanha de caju já demolhada e bem hidratada. Vou triturar com suco de limão, gordura de coco e melado de maçã da Orgânicos pela Terra.
2. Vou acrescentar $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão, a gordura de coco e uma xícara de água.
3. Agora é hora de colocar o recheio sobre a crosta.
4. Vou levar essa torta ao freezer para gelar bem.
5. Depois, vou colocar a geleia de morangos orgânicos da Orgânicos pela Terra por cima e levar novamente para gelar.
6. Só vou desenformar quando ela estiver bem geladinha e firme.

NOTAS DA LU

- O melado de maçã é uma opção natural para adoçar essa sobremesa, sem precisar recorrer ao açúcar refinado.
- Não confundam extrato com essência de baunilha. O extrato é obtido da fava da baunilha e traz um sabor muito mais especial e verdadeiro para a receita.
- O limão também tem um papel importante aqui: junto com o melado de maçã, ele traz aquela acidez característica que lembra o sabor do queijo da cheesecake.
- Essa é uma torta que não precisa de forno. É o que chamamos de torta raw, ou seja, uma preparação sem cocção.
- Ela poderia ser ainda mais raw: em vez de preparar a cobertura como uma geleia cozida, dá pra simplesmente bater os morangos frescos, sem adicionar água, e colocar diretamente sobre a cheesecake.
- Ingredientes naturais, orgânicos, muito sabor e uma sobremesa linda! Uma cheesecake funcional, cremosa e deliciosa — sem forno e cheia de sabor.



Bolo Banoffee com Doce de Leite Vegano (Caramelo Salgado)

Forma piscina · rende 8 fatias



BOLO

INGREDIENTES

- 130g de farinha de amêndoas
- 45g de farinha de coco
- 140g de fécula de batata
- 150g de ovos caipiras
- 120g de açúcar de coco
- 30g de melado de cana
- 80g de óleo de coco
- 260g de banana caturra bem madura
- 100g de leite vegetal de amêndoas A Tal da Castanha
- 35g de mix de farinhas sem glúten da Di Mangiare
- 10g de fermento químico seco

MODO DE PREPARO

1. Amasse ou processe as bananas e adicione os ovos, farinhas, óleo, açúcar e melado de cana.
2. Misture bem e acrescente o leite vegetal aos poucos, até atingir consistência cremosa.
3. Bata bem com fouet (manual) e, por último, adicione o fermento.
4. Despeje em forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 a 60 minutos.
5. Faça o teste do palito e desenforme morno.

DOCE DE BANANA (RECHEIO)

INGREDIENTES

- 235g de banana caturra/lanica madura
- 40g de açúcar de coco
- 1g de canela (a gosto)

MODO DE PREPARO

1. Prepare uma "schimia" com as bananas amassadas, o açúcar de coco e a canela. Reserve.

DOCE DE LEITE VEGANO (CAMELO SALGADO)

INGREDIENTES

- 80g de açúcar mascavo
- 100g de macadâmia crua sem sal
- 80g de coco seco
- 200g de água filtrada (preparo do leite de coco — rende 180g de bebida)
- 900g de água filtrada (preparo do leite de macadâmia — rende 900g de bebida)
- 1,5g de bicarbonato de sódio
- 6g de extrato de baunilha
- 0,25g de flor de sal (pitada)

MODO DE PREPARO

1. Deixe a macadâmia de molho em 200ml de água por 12 horas. Escorra, lave bem, bata no liquidificador com mais 500ml de água morna até virar um leite espesso. Reserve.
2. Em panela antiaderente, leve o açúcar em fogo baixo até caramelizar.
3. Com o caramelo no ponto, acrescente o leite de coco e o de macadâmia, mexendo sem parar, até incorporar e engrossar até ficar cremoso.
4. Transfira para um recipiente de vidro ou porcelana e leve à geladeira. Depois de frio, bata na batedeira até ficar com consistência de doce de leite.
5. Utilize parte dele para cobrir o bolo, misturado ao doce de banana, e polvilhe canela.



Sorvete Funcional de Baunilha com Castanha de Caju

Cremoso, sem lácteos e perfeito para acompanhar o chocobrownie



INGREDIENTES

- 150g de castanha de caju crua já demolhada por 8h
- 100g de água filtrada ou bebida vegetal de amêndoas ou de castanha de caju A Tal da Castanha
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga de cacau
- 100g de aquafaba (bata no mixer com 2g de cremor de tártaro e 1g de goma xantana e depois bata essa mistura por 10 minutos na batedeira, como se fosse um merengue)
- 8g de extrato natural de baunilha
- 1 pitada de sal
- Adoçante natural a gosto (opcional) ou 150g de açúcar demerara ou de maçã

MODO DE PREPARO

1. Escorra e lave bem as castanhas.
2. Bata no mixer ou blender com a água ou bebida vegetal até formar um creme bem liso.
3. Acrescente a baunilha, a gordura, a bebida vegetal e pitada de sal. Bata novamente.
4. Com cuidado, acrescente a aquafaba, é ela que dará o aerado ao sorvete.
5. Leve ao freezer por 3-5 horas.
6. Sirva com o chocobrownie (receita de Chocobrownie Funcional, nesta mesma coletânea) ainda morno para um contraste perfeito de textura e temperatura.



Smoothie Proteico de Morangos

Sorvete funcional de frutas vermelhas com saciedade e ciência



RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 140g de mix de morangos ou de frutas vermelhas congeladas @organicosperoladaterra
- 60g de abobrinha italiana em cubos, congelada
- 60g de banana prata orgânica em rodela, congelada
- 30g (2 scoops) de colágeno neutro @equaliv
- 80g de leite de coco caseiro ou água de coco
- 6g de gengibre (1 rodela)
- Melado de cana ou calda de coco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Liquidifique todos os ingredientes com cuidado.
2. Sirva com fio de melado de cana.

POR QUE FUNCIONA

- Esse sorvete reúne antioxidantes, fibras e alto poder de saciedade, sendo uma excelente opção para matar a vontade de doce sem culpa.
- As frutas vermelhas são ricas em antocianinas, compostos bioativos do grupo dos flavonoides, responsáveis pelas cores intensas e pela potente ação antioxidante. Elas auxiliam na proteção das células contra o estresse oxidativo, têm efeito anti-inflamatório, favorecem a saúde cardiovascular, fortalecem o sistema imunológico e contribuem para a saúde cerebral, com melhora da cognição. Estudos também associam esses compostos a propriedades antitumorais.
- A abobrinha italiana congelada e batida é o segredo da textura cremosa. Além disso, fornece fibras, tem baixo valor calórico e é fonte de vitamina C, vitaminas do complexo B, potássio e magnésio, agregando valor nutricional à preparação.
- A banana congelada adoça naturalmente. Para ajustar o dulçor, utilizo o melado de maçã, garantindo sabor equilibrado sem excessos de açúcar. Finalizo com extrato natural de baunilha.
- O colágeno hidrolisado Body Protein da @equaliv fornece proteínas, aumenta a saciedade e auxilia no controle do apetite, ajudando a equilibrar a carga glicêmica da receita.
- O gengibre, além de trazer um toque refrescante, atua como anti-inflamatório natural, contribuindo para a digestão e recuperação muscular.



Brownie de Feijão Preto



INGREDIENTES

- 350g de feijão preto cozido e escorrido (deixado de molho na véspera, com troca de água 4x)
- Pitada de sal integral
- 17g de linhaça dourada triturada (+ 5 col. de sopa de água morna para formar um gel)
- 32g de óleo de coco
- 90g de néctar de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (não é a essência)
- 15g de cacau ou alfarroba, sem açúcar
- 16g de farinha de grão de bico
- 18g de farinha de mandioca Zaya
- 2g de bicarbonato de sódio
- 100g de tâmaras jumbo picadas (sem caroço)
- 35g de farinha de amêndoas
- 45g de amêndoas uniagro cruas inteiras (para decoração)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira de 20×20cm com papel manteiga ou papel dover.
2. Em um processador, junte as tâmaras picadas, o feijão preto, a farinha de amêndoas e bata até obter uma consistência mais pastosa. Transfira para um bowl.
3. Acrescente o gel de linhaça, o óleo de coco, o néctar de coco, extrato de baunilha e misture bem até ficar homogêneo.
4. Misture peneirados o cacau em pó, a farinha de grão-de-bico, a farinha Zaya e o bicarbonato de sódio. Misture bem com uma colher ou fouet.
5. Coloque a massa na assadeira, sobre o papel antiaderente, visualize os quadradinhos e forme as flores com as amêndoas restantes, com uma amêndoa quebrada ao meio. Asse por 40-45 minutos em forno pré-aquecido a 180°C — cada forno funciona de um jeito, o aroma que espalha pela casa sinaliza quando está pronto. Se assar em formas de silicone, não precisa do papel.

em flores)

— Opcional: 50g de chocolate
70% cacau (adoçado com
açúcar de coco é o melhor)

6. Como qualquer outro brownie, a massa é
úmida.

7. Deixe esfriar. Sirva à temperatura ambiente ou
frio, acompanhando um cafezinho.



Chocobrownie Funcional

Sem farinha, sem glúten, sem leite — e com aquele gostinho irresistível de chocolate de qualidade.



INGREDIENTES

- 500g de purê de batata doce (cozinhe no vapor)
- 260g de chocolate orgânico derretido 60% cacau @ammachocolate
- 65g de gotas de chocolate vegano 70% cacau adoçado com açúcar de coco (usei @gobeche)
- 90g de açúcar demerara orgânico
- 150g de ovos @raiarorganicos
- 20g de linhaça dourada triturada
- 8g de fermento em pó químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Usei papel antiaderente para forrar uma forma de fundo removível 20×20cm — ele é perfeito, as preparações soltam facilmente.
2. No bowl da batedeira, coloque os ovos, o purê de batata-doce, o chocolate derretido, o açúcar demerara (ou açúcar de coco, que também funciona super bem) e a linhaça dourada triturada.
3. Bata com cuidado, só até incorporar.
4. Finalize com uma pitadinha de sal e o fermento. Bata rapidamente e, se necessário, ajuste a textura com um pouquinho de água.
5. Forre o fundo e as laterais de uma forma quadrada de fundo removível com papel-manteiga. Espalhe a massa, alise bem a superfície com uma espátula e finalize com gotas de chocolate amargo 70% cacau.

6. Forno pré-aquecido a 170°C por cerca de 20 minutos.
7. Depois, é só assar por aproximadamente 40 a 50 minutos.

UM ESPETÁCULO PRA SUA COZINHA

- E prepare-se... porque o aroma que começa a tomar conta da cozinha é um espetáculo!
- Um chocobrownie funcional, úmido, intenso, chocolatado e simplesmente delicioso.
- É assim que eu acredito na gastronomia funcional: com sabor, ciência e prazer à mesa.

