

Sumário

Prefácio	xxiii
Apresentação	xxvii
Parte 1 - Alimentação e saúde intestinal	1
Introdução	3
Alimentos industrializados	7
Modulação Intestinal e estilo de vida	11
Culinária funcional.....	15
Alimentação colorida.....	19
Especiarias para temperar	27
Sobre as receitas.....	37
Parte 2 - Receitas.....	43
Café da manhã.....	45
Bolo de amora.....	47
Torta de chuchu	48
Leite cremoso de maracujá.....	49
Pão de amêndoas.....	50
Creme de abacate com manga	51
Panqueca de frango com rúcula.....	52
Bolo de batata-doce	53
Pasta de grão-de-bico com beterraba	54
Mandioqueca.....	55

Bolo de aipim com coco.....	56
Pão de banana	57
Vitamina power	58
Pasta de feijão.....	59
Pão delícia do Pará.....	60
Mix turbo de açaí, castanhas e berries.....	62
Smoothie PANC.....	63
Pão de sementes	64
Maionese de coco	65
Chapati cerratense	66
Panqueca de banana com granola caseira	68
Patê de biomassa de banana verde e ervas	69
Pudim de uva	70
Pão de semente de abóbora	72
Bolinho de tâmara.....	73
Pão de frigideira.....	74
Waffle de biomassa de banana verde	75
Pão de fôrma com linhaça	76
Cogumelo confitado.....	78
Smoothie de abóbora.....	79
Pão com castanhas e ora-pro-nóbis	80
Broa de arroz com coco	81
Pão temperado e patê de beterraba	82
Patê de tomate.....	84
Refeição principal	87
Abadejo com farofa, purê de cabotiá e cogumelos.....	89

Panqueca de amaranto.....	93
Shitake ao creme de abóbora.....	94
Filé de tilápia gostosin com legumes	95
Salada verão.....	96
Estrogonofe de grão-de-bico.....	98
Frango na cabotiá	100
Brócolis ao creme de inhame e cúrcuma.....	102
Ceviche de chuchu	103
Salada proteica.....	104
Espaguete de abobroura com molho funghi e entrecasca de melancia.....	106
Creme de avocado com gengibre e manjericão.....	108
Saladão mix com molho de limão e mel.....	109
Wrap de couve com frango ao molho oriental.....	110
Portobello recheado ao pesto com purê	112
Salada colorida com nugget de frango	114
Ovos rancheiros com taioba.....	116
Chucrute (repolho fermentado).....	117
Quiche de casca de abóbora	118
Berinjela empanada.....	120
Salada de abacate com chia e repolho	121
Spaghetti squash (abóbora-espaguete)	122
Carpaccio de chuchu com hortelã	124
Salada colorida	125
Espaguete de moyashi (broto de feijão).....	126
Salada de lentilha germinada	128
Quiche proteica de cogumelo.....	130

Tilápia ao molho de mandioca.....	132
Ceviche de banana-da-terra.....	133
Purê de pupunha e castanha-do-pará com salada	134
CapoNat de berinjela.....	136
Explosão dos sentidos	137
Salada de lentilha rosa com manga grelhada	138
Lanche entre refeições.....	141
Queijo envelhecido ouro.....	143
Bolo de chocolate	144
Patê de tomate assado	145
Torta nutritiva com biomassa de banana verde	146
Suco alagoane-se.....	148
Smoothie de seriguela com leite de coco.....	149
Tortinha salgada de arroz.....	150
Bolo de banana com cobertura de ganache.....	152
Atum com cebola.....	154
Guacamole divertida.....	155
Brusqueta de batata-doce	156
Bolo de fubá de milho com banana-d'água.....	158
Torta de frango.....	159
Bolo coelho feliz	160
Maionese verde	161
Forminhas de shitake	162
Cookies de aveia	164
Super bowl	165
Bolo salgado de grão-de-bico	166

Bamanioc	167
Quibe de carne com quinoa.....	168
Bolo de banana e cacau	169
Sopradinho de chuchu (minissuflê).....	170
Muffin de abóbora com coco	172
Canapé de beterraba	173
Quibe de feijão e quinoa	174
Bolo fofo	176
Patê potiguar.....	177
Lanche crocante caprino	178
Maionese de coco com banana verde	180
Cestinha de aveia com musse de chocolate	181
Muffin de cacau, ameixa e coco com calda de maçã.....	182
Empada de grão-de-bico com frango	184
 Sobremesa.....	187
Brownie de feijão e damasco.....	189
Panna cotta de leite de coco.....	191
Pudim de mangaba	192
Tortinha de amêndoas com kiwi, abacate e coco	193
Torta de chocolate e avelã.....	194
Bolo de abóbora com coco.....	196
Docinhos de nozes com coco e uva-passa.....	198
Bolo nuvem de maracujá.....	199
Sobremesa “doce e vida”.....	200
Trufa energética.....	201
Iogurte de inhame e morango	202

Bolo prebiótico	203
Creme de cupuaçu e coco	204
Falsa musse de chocolate recheada.....	206
Mix tropical.....	207
Broa de banana sem açúcar	208
Gomas anti-inflamatórias	209
Torta de maçã com chantilly de coco.....	210
Bolo de cacau	212
Creme de papaia com calda de amora	213
Brigadeiro jaquenho	214
Musse de abacate com yacon, romã e canela.....	216
Torta ganache com creme de castanha-de-caju	217
Tartelete de castanhas e chocolate	218
Brownie 1904	220
Bolo gelado	222
Bowl de mangaba	223
Brownie meio amargo.....	224
Brigadeiro de aveia e castanha-de-caju	225
Tartare de frutas.....	226
Sweet cocoa cake	227
Tartelete de limão	228
Musse de cupuaçu com tâmara	230
Preparos básicos.....	233
Leite de coco	235
Creme de leite de coco	236
Leite de castanhas.....	237

Leite de inhame	238
Requeijão de inhame	239
Biomassa de banana verde	240
Molho de tomate especial	241
Molho de tomate com manjericão	242
Sal de ervas	243
Lemon pepper	244
Caldo de legumes	245
Refogado de entrecasca de melancia	246
Unidades internacionais e medidas caseiras	249
Bibliografia	255
Anexos	259
Sobre os organizadores	263
Créditos das fotografias em destaque	267