

um dia comigo na cozinha

receitas fáceis, práticas e saborosas para um dia leve

POR ANDRÉIA JANECEK



O QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

receitas de um dia completo na minha casa: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar

um pequeno guia com ideias de como tornar o momento do preparo de refeições ainda mais cheio de leveza



café da manhã

BOWL SAUDÁVEL

20 minutos

quinoa, avocado, ovo,
tomatinhos cereja e
cebolinha

Cozinhe uma xícara quinoa em três xícaras de água com sal (ou caldo de legumes); Cozinhe dois os ovos até o ponto que você deseja (para essa receita, eu gosto com a gema mais cremosa, então deixo 4 minutos depois que a água começa a ferver); Corte um avocado ao meio, retire o caroço e, com uma colher de sopa, retire o avocado da casca. Fatie gentilmente cada metade para que ele absorve melhor os temperos (não fatie até o final, apenas faça cortes como se fossem um desenho); Pegue um potinho e coloque, por baixo, a quinoa: tempera com azeite e pimenta-do-reino; Coloque alguns tomatinhos cereja e a metade do avocado. Eu gosto de temperar com azeite, limão e pimenta vermelha; Descasque os ovos e corte-os ao meio (também tempero com sal e pimenta-do-reino); Salpique a cebolinha por cima e está pronto!

para tornar o momento desse preparo mais especial:

Na noite anterior, já deixe os ingredientes separados na bancada. Estes preparos que fazemos antes de dormir ajudam a nos trazer leveza e tranquilidade para as manhãs. [Clique aqui!](#)



almoço

SALADA COLORIDA

15 a 30 minutos

alface, agrião, uma
cenoura, queijo chanchiche,
fatias de presunto cru*,
sementes de gergelim

*você pode usar, em vez de presunto cru, fatias de frango grelhado ou cubos de

Lave e corte as folhas de alface e de agrião^{tofu}.

Descasque as cenouras e corte em pequenas rodela.

Corte ao meio algumas bolinhas de queijo chanchiche (ou gorgonzola).

Corte em pedaços menores as fatias de presunto cru.

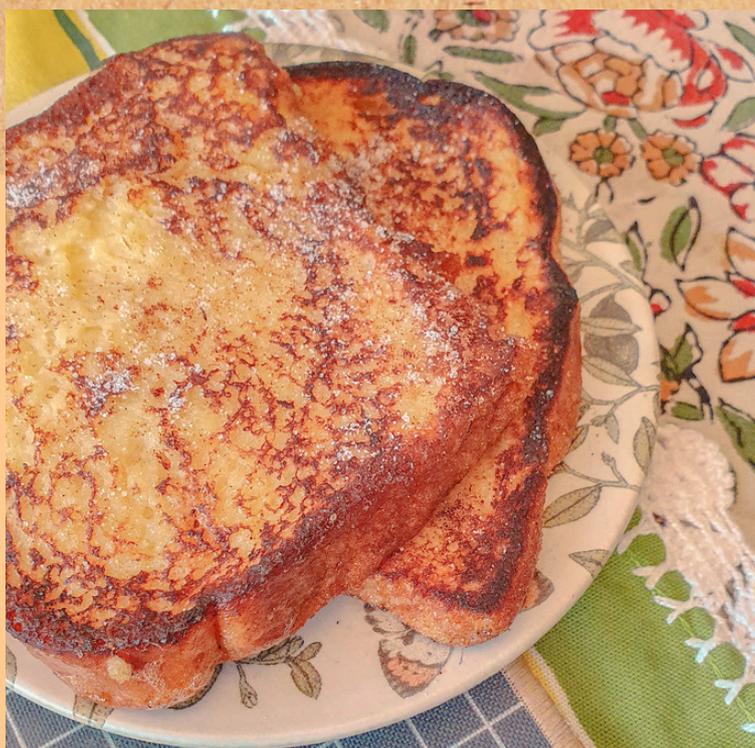
Caso você vá usar frango grelhado, deixe o filé marinando num sumo de laranja, sal, pimenta-do-reino antes de grelhá-lo.

E, se for usar tofu, recomendo um que seja mais firme e poroso. Você pode refogá-lo com alho, óleo de gergelim e um pouquinho de molho de soja.

Coloque todos os ingredientes num potinho, tempere com sal, azeite, limão e sementes de gergelim torradas.

para tornar o momento desse preparo mais especial:

Escolha uma playlist para te embalar no seu tempo na cozinha. Quando escolhermos as músicas certas, elas podem tornar o clima ainda mais alto-astrol e alegre. [Clique aqui!](#)



lanche da tarde

RABANADA DA RENA

20 minutos

quatro fatias de pão de
forma, manteiga, meio copo
de leite, 2 ovos, açúcar,
canela em pó

Quebre os dois ovos numa tigela.

Acrescente meia xícara de leite.

Coloque duas ou três colheres de sopa de açúcar.

Misture.

Mergulhe cada fatia de pão na mistura e coloque-as num prato.

Derreta manteiga numa frigideira e torra cada um dos pães.

Para finalizar, polvilhe por cima das fatias açúcar e canela em pó.

*para as crianças, uma variedade de frutas e um potinho com iogurte podem acompanhar esse lanchinho

para tornar o momento desse preparo mais especial:

Escolha algumas poesias para você ler junto da sua família ou de quem estiver com você durante o lanchinho da tarde.



jantar

BOWL ORIENTAL

30 a 40 minutos

250g de shitake, 150g d
vagem francesa*, manteiga,
cebolinha, óleo de
gergelim, molho de ostra,
arroz branco

*você pode usar a vagem normal em vez da vagem francesa (gosto mais da francesa apenas por ser menos fibrosa)

Prepare o arroz da maneira como você gosta.

Higienize os cogumelos e corte-os em fatias.

Derreta um pouquinho de manteiga numa frigideira, coloque os cogumelos, tempere com sal e molho de ostra.

Quando estiver pronto, desligue o fogo e adicione as cebolinhas fatiadas.

Retire os cabinhos das vagens e corte-as ao meio.

Leve ao fogo uma panela e adicione óleo de gergelim.

Coloque as vagens, tempere com sal e deixe no fogo por alguns minutos, até elas estarem cozidas e crocantes. (gosto de usar uma panela com tampa, pois espirra bastante!)

Coloque num potinho o arroz, o shitake e as vagens e sirva :)

para tornar o momento desse preparo mais especial:

Mais uma vez te indico ligar uma música na vitrola, no rádio ou pelo celular: uma

boa trilha sonora sempre pode nos trazer uma sensação gostosa! [Clique aqui!](#)

se prepare para a manhã

Uso quinze ou vinte minutos antes de ir me deitar para preparar e organizar algumas pequenas coisas para o dia seguinte: e isso faz toda a diferença para começarmos a manhã com calma e leveza.



ORGANIZO A COZINHA E PRÉ-PREPARO O CAFÉ DA MANHÃ

Gosto de tirar da geladeira manteiga, queijo e os ovos que iremos usar. Deixo também as frutas já lavadas e, pela manhã, só preciso cortá-las. Se eu for preparar algo diferente, como um arroz frito, já deixo os ingredientes picados. Verifico se a máquina de café está com água e deixo o pó (ou as cápsulas) em cima da bancada.

lista de playlists

Amo ouvir música enquanto cozinho. Hoje compartilho com vocês quais são as playlists que mais costumo ouvir :)



MANHÃ DE SOL

para ouvir durante o preparo do café da manhã.

[Clique aqui!](#)



TARDE DE CHUVA

para ouvir durante o preparo do almoço.

[Clique aqui!](#)



ANOITECER EM PARIS

para ouvir durante o preparo do jantar.

[Clique aqui!](#)