

Cozinha a quatro mãos

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	6
O GRANDE PLANO - Um bom começo	8
COZINHAR JUNTO É MAIS LEGAL	12
D.R. SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14
CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS POR GRAU DE PROCESSAMENTO	16
POR QUE FUGIR DOS ULTRAPROCESSADOS	18
PLANO DE ATAQUE	20
VAMOS ÀS COMPRAS!	22
COMIDA BEM TEMPERADA É MAIS SAUDÁVEL	25
QUEM GUARDA TEM	26
ARSENAL BÁSICO DE COZINHA	28
MARMITA SAUDÁVEL	32
JANTARES RÁPIDOS - Um pra lá, dois pra cá... e tá na mesa!	34
COMER, FALAR, AMAR	37
CARDÁPIO 1: RISOTO A JATO + GRELHADO	38
UTENSÍLIO INDISPENSÁVEL: PANELA DE PRESSÃO	40
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	41
RISOTO DE QUEIJO NA PANELA DE PRESSÃO	42
PARA ACOMPANHAR: GRELHADOS PERFEITOS	45
CARDÁPIO 2: ENSOPADO + ACOMPANHAMENTOS DESCOMPLICADOS	46
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	48
ENSOPADO RÁPIDO DE FRANGO	49
PARA ACOMPANHAR: SIMPLES E EFICIENTES	51
CARDÁPIO 3: OMELETE RECHEADO + ASSADOS PRÁTICOS	52
UTENSÍLIO INDISPENSÁVEL: FRIGIDEIRA ANTIADERENTE	54
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	55
OMELETE DE ESPINAFRE COM SALADA DE VERDES	56
PARA ACOMPANHAR: ASSADOS PRÁTICOS	59
CARDÁPIO 4: MACARRÃO, ESSE CAMALEÃO	60
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	63
PENNE COM MOLHO RÁPIDO DE TOMATE	64
MAIS 3 VARIAÇÕES PARA INCREMENTAR A MASSA	66
SOBREMESAS RÁPIDAS: FRUTAS QUENTES	68
PÊ-EFE PARA O ALMOÇO - O prato (per)feito	70
FEIJÃO COM ARROZ, UM CASO DE AMOR	73
ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E DEMOCRÁTICA	74
CONHEÇA OS GRUPOS ALIMENTARES	76
ARROZ SEM ERRO	78
ARROZ BRANCO SOLTINHO	80
FEIJÃO ONTEM, HOJE, SEMPRE!	82
FEIJÃO CASEIRO	84

PÊ-EFE: CARNE	86
UTENSÍLIO INDISPENSÁVEL: ASSADEIRA GRANDE E ANTIADERENTE	88
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	89
CARNE MOÍDA COM MANDIOCA ASSADA	91
PÊ-EFE: PEIXE	94
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	96
ROSETA DE PEIXE COM FAROFA DE QUIABO	97
PÊ-EFE: PORCO	100
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	102
ESCALOPINHO DE LOMBO COM BACON E SÁLVIA E COUVE-FLOR GRELHADA	103
PÊ-EFE: FRANGO	104
UTENSÍLIO INDISPENSÁVEL: ASSADEIRA FUNDA (OU REFRATÁRIO DE VIDRO)	106
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	108
COXA E SOBRECORA ASSADAS COM LARANJA	109
SOBREMESAS RÁPIDAS: FRESCURINHAS PARA FRUTAS FRESCAS	112
PARA RECEBER EM CASA - Petiscos, drinques e outras gostosuras	114
O CHECKLIST	117
PAUSA PARA O CAFÉ!	120
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	120
BOLO DE IOGURTE COM CREME BATIDO	123
BISCOITINHO DE PARMESÃO	126
PARA ACOMPANHAR: CAFÉS E CHÁS	128
O MELHOR HAPPY HOUR DA CIDADE	130
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	130
PONCHE REFRESCANTE COM ABACAXI	134
GIM FIZZ COM HORTELÃ	135
TORRADAS E CASTANHAS PERFUMADAS	136
QUEIJINHO DE IOGURTE	138
CARNE LOUCA DESFIADA	140
HORA DO BRUNCH!	142
LISTA DE COMPRAS + PLANO DE ATAQUE	142
PITADAS PARA INCREMENTAR O CARDÁPIO	145
GELEIA DE MARACUJÁ COM PIMENTA	146
SALADA GREGA	148
RABANADA SALGADA	150
SOBREMESAS CLÁSSICAS: HITS PARA TODOS OS TEMPOS	152
PUDIM DE LEITE	154
BROWNIE DE CHOCOLATE E CAFÉ	156
COCADA DE FORNO	158
ÍNDICES	160
SOBRE A AUTORA E O PANELINHA	166
CONSULTORIA NUTRICIONAL	167