

GUIA OFICIAL COMPLETO

# +365 Receitas Deliciosas para Diabéticos e Hipertensos

O manual definitivo para controlar o açúcar e a pressão arterial com prazer, sabor e liberdade na cozinha todos os dias do ano.

✓ 100% Zero Açúcar

✓ Baixo Sódio

✓ Sem Glúten

✓ Passo a Passo

Elaborado e Testado por Chef Luana Queiroz · Cozinha Terapêutica

1. Como Adoçar com Total Segurança (Sem Picos de Insulina)

Esqueça os adoçantes sintéticos antigos que deixam gosto metálico. Neste livro utilizamos apenas os 3 adoçantes naturais padrão-ouro:

| Adoçante Natural         | Índice Glicêmico | Proporção                     | Melhor Uso                         |
|--------------------------|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Eritritol                | IG = 0           | 1 xícara = 1 xícara de açúcar | Bolos fofinhos, tortas e biscoitos |
| Xilitol                  | IG = 7           | 1 xícara = 1 xícara de açúcar | Cremes, coberturas e brigadeiros   |
| Stevia Pura (Líquida/Pó) | IG = 0           | 3 a 5 gotas por xícara        | Sucos, cafés e caldas leves        |

2. O Segredo do "Sal de Ervas" (Pressão Sob Controle)

Para baixar a pressão sem deixar a comida sem graça, substitua o sal comum pelo **Sal de Ervas Especial da Chef Luana**:

Misture no liquidificador: 1 colher de sal marinho fino + 2 colheres de alecrim seco + 2 colheres de orégano + 2 colheres de manjerição + 1 colher de tomilho. Rende um tempero potente que reduz em 70% o sódio das preparações e ativa a circulação.

Seção 1 • Cafés da Manhã & Desjeuns Revitalizantes

ENERGIA SEM PICOS DE GLICOSE

1. Panqueca de Aveia, Canela e Maçã Funcional

ZERO AÇÚCAR • FIBRAS

🕒 10 minutos 🍴 2 porções ⚡ Dificuldade: Muito Fácil

INGREDIENTES:

- 1 ovo inteiro caipira
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 maçã pequena ralada com casca
- 1 colher (café) de canela em pó (ajuda na sensibilidade insulínica)
- 1 colher (chá) de sementes de chia
- 1 colher (café) de fermento químico

MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo com um garfo até espumar levemente.
- Adicione a farinha de aveia, a maçã ralada, a canela e a chia. Misture até virar uma massa homogênea.
- Acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- Aqueça uma frigideira antiaderente untada com gotas de óleo de coco ou manteiga ghee em fogo baixo.
- Despeje a massa, tampe e deixe dourar por 2 minutos de cada lado.

**Dica da Chef:** A canela possui compostos bioativos que auxiliam diretamente na captação celular de glicose.

## 2. Omelete Verde Cremoso com Queijo Branco e Espinafre

PROTEICO · BAIXO CARBOIDRATO

🕒 8 minutos 🍴 1 porção grande ⚡ Dificuldade: Muito Fácil

### INGREDIENTES:

- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de folhas de espinafre frescas picadas
- 50g de queijo minas frescal ou ricota amassada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal de ervas da Chef
- 1 pitada de noz-moscada ralada

### MODO DE PREPARO:

1. Refogue rapidamente o espinafre no azeite por 1 minuto até murchar. Reserve.
2. Bata os ovos com o sal de ervas e a noz-moscada.
3. Despeje os ovos na frigideira em fogo brando. Quando firmar as bordas, espalhe o espinafre e o queijo em metade do omelete.
4. Dobre a outra metade por cima, tampe por 1 minuto para o queijo derreter e sirva quente.

**Dica da Chef:** O espinafre é riquíssimo em magnésio e potássio, minerais fundamentais para relaxamento dos vasos sanguíneos e controle da pressão.

## 3. Pão de Queijo de Frigideira Low Carb

SEM GLÚTEN · PRÁTICO

🕒 7 minutos 🍴 1 porção ⚡ Dificuldade: Fácil

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de polvilho doce (apenas para a liga elástica)
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas ou farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado na hora
- 1 colher (sopa) de iogurte natural desnatado
- 1 pitada de sal de ervas

### MODO DE PREPARO:

1. Bata bem o ovo com o iogurte e o queijo ralado.
2. Acrescente o polvilho e a farinha de amêndoas, misturando até ficar cremosa.
3. Despeje na frigideira pequena untada com azeite em fogo bem baixo.
4. Deixe assar com a frigideira tampada por 3 minutos até dourar por baixo e vire para dourar o outro lado.

**Dica da Chef:** Combinar uma colherzinha de polvilho com farinha de amêndoas dá a textura puxa-puxa clássica do pão de queijo sem elevar a glicemia.

#### 4. Lasanha Saudável de Berinjela ao Molho Rústico de Tomates

ZERO FARINHA · RICO EM FIBRAS

🕒 40 minutos 🍴 4 porções ⚡ Dificuldade: Média

##### INGREDIENTES:

- 2 berinjelas grandes fatiadas no sentido do comprimento
- 400g de patinho moído ou peito de frango desfiado
- 4 tomates maduros batidos com pele e semente
- 1 cebola ralada e 3 dentes de alho picados
- 150g de muçarela ou queijo minas padrão ralado
- Orégano, manjeriço fresco e sal de ervas a gosto

##### MODO DE PREPARO:

1. Grelhe as fatias de berinjela em frigideira quente por 1 minuto de cada lado para retirar o excesso de água.
2. Refogue o alho e a cebola no azeite, junte a carne moída e sele bem. Adicione o molho de tomate caseiro e deixe apurar por 10 minutos.
3. Em um refratário, monte camadas: molho de carne, fatias de berinjela e queijo ralado. Repita até o topo.
4. Finalize com queijo e orégano. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos até gratinar.

**Dica da Chef:** A berinjela é fonte extraordinária de antocianinas, que protegem as artérias e mantêm os vasos sanguíneos flexíveis.

#### 5. Strogonoff Saudável com Creme de Castanhas ou Biomassa

SEM LACTOSE · CREMOSO

🕒 25 minutos 🍴 3 porções ⚡ Dificuldade: Fácil

##### INGREDIENTES:

- 500g de filé de frango cortado em cubos médios
- 1 xícara de castanha-de-caju deixada de molho por 4 horas e batida com 1 xícara de água morna (ou 1 xícara de iogurte natural desnatado)
- 1 xícara de cogumelos paris ou champignon frescos laminados
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon ou amarela tradicional
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate 100% puro
- Sal de ervas, pimenta-do-reino e alho a gosto

##### MODO DE PREPARO:

1. Tempere o frango com alho, sal de ervas e pimenta.
2. Doure o frango no azeite bem quente até selar todos os lados. Adicione os cogumelos e refogue por 3 minutos.
3. Incorpore o extrato de tomate e a mostarda, misturando bem.
4. Desligue o fogo e adicione o creme de castanhas (ou iogurte), misturando até obter consistência aveludada. Sirva com arroz de couve-flor.

**Dica da Chef:** O creme de castanhas substitui com perfeição o creme de leite tradicional, sem gorduras saturadas nocivas e sem lactose.

## 6. Filé de Peixe ao Forno com Crosta de Ervas e Castanhas

ÔMEGA 3 · CORAÇÃO FORTE

🕒 20 minutos 🍴 2 porções ⚡ Dificuldade: Fácil

### INGREDIENTES:

- 2 filés de tilápia, salmão ou pescada branca (aprox. 300g)
- 1/2 xícara de castanhas do pará ou nozes trituradas grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha frescas picadas
- Suco de 1/2 limão siciliano ou tahiti
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 pitada de páprica doce e sal de ervas

### MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés com suco de limão e sal de ervas.
2. Misture as castanhas trituradas, o azeite, as ervas picadas e a páprica até virar uma farofinha úmida.
3. Disponha os filés em assadeira antiaderente e pressione a crosta sobre o peixe.
4. Asse em forno médio (190°C) por 15 a 18 minutos até o peixe ficar suculento e a crosta levemente dourada.

**Dica da Chef:** O ômega 3 presente nos peixes atua diretamente na redução de triglicerídeos e no alívio da pressão arterial.

## Seção 3 · Sobremesas Sem Açúcar dos Deuses

MATE A VONTADE DE DOCE COM SEGURANÇA TOTAL

## 7. Mousse Aveludado de Chocolate 70% com Cacau Puro

ZERO AÇÚCAR · CREMOSO

🕒 15 min (+ 2h geladeira) 🍴 4 taças ⚡ Dificuldade: Fácil

### INGREDIENTES:

- 100g de chocolate 70% sem açúcar derretido em banho-maria
- 1 xícara de leite de coco tradicional ou creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100% alcalino
- 3 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

### MODO DE PREPARO:

1. Derreta o chocolate 70% lentamente.
2. No liquidificador ou mixer, bata o leite de coco, o cacau em pó, o adoçante e a baunilha por 2 minutos.
3. Adicione o chocolate derretido e bata novamente até ficar homogêneo e denso.
4. Distribua em 4 tacinhas individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

**Dica da Chef:** O cacau 100% é um dos antioxidantes mais potentes da natureza e melhora a circulação sanguínea.

## 8. Pudim Cremoso Sem Açúcar com Calda Dourada

RECEITA DE FAMÍLIA · SEGURA

🕒 50 minutos 🍴 6 fatias ⚡ Dificuldade: Média

### INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de leite em pó desnatado ou leite de coco em pó
- 1 xícara e meia de leite morno vegetal ou integral desnatado
- 1/2 xícara de xilitol (para a massa)
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- **Calda:** 4 colheres de xilitol derretidas com 3 colheres de água quente

### MODO DE PREPARO:

1. Para a calda: derreta o xilitol em fogo baixo na própria forma de pudim até dourar, adicione a água e misture até dissolver.
2. Bata no liquidificador os ovos, o leite em pó, o leite líquido, o adoçante e a baunilha por 3 minutos.
3. Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria coberto com papel alumínio a 180°C por 45 minutos.
4. Deixe esfriar totalmente na geladeira antes de desenformar.

**Dica da Chef:** O pudim sem açúcar precisa estar bem gelado antes de desenformar para não quebrar. O sabor fica idêntico ao tradicional!