

Duas bases para não começar do zero.

Você não precisa fazer tudo de uma vez. Escolha uma receita possível para hoje e comece por ela.

VÍDEO CURTO. PREPARO COM OUTRO TEMPO.

Aula: cerca de 2 minutos. Para as duas bases, reserve aproximadamente 50-60 minutos se conseguir intercalar o preparo com segurança. Em sequência, o tempo pode ser maior.

COMO USAR

- 1 Assista à Aula 01 na Hotmart.
- 2 Abra a receita e confira ingredientes, quantidades e alergênicos.
- 3 Prepare uma ou as duas bases. Não é preciso correr ou cozinhar tudo ao mesmo tempo.

1 | ABRIR MOLHO DE TOMATE

2 | ABRIR ARROZ DE COUVE-FLOR

3 | ESCOLHER MEU PRIMEIRO PASSO

As duas fichas estão completas neste arquivo. As referências às páginas do vídeo são da biblioteca paga; você não precisa dela para usar esta amostra.

Molho de tomate caseiro coringa



Imagem ilustrativa do material.

15 minutos de preparo + 35 a 45 minutos de fogo
Aproximadamente 700 ml (estimativa)

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros cortados em cubos
- 120 g de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite, cerca de 30 ml
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de manjerição ou salsinha picados
- Pimenta-do-reino e pequena quantidade de sal a gosto.

Utensílios: Panela média, faca e mixer opcional.

VER O PREPARO E OS CUIDADOS >

VOLTAR AO ÍNDICE

Molho de tomate caseiro coringa

PASSO A PASSO

- 1 Aqueça a panela em fogo médio, junte o azeite e refogue a cebola por 4 minutos.
- 2 Acrescente o alho e mexa por 30 segundos, sem deixar escurecer.
- 3 Junte tomate, louro, pimenta e sal. Cozinhe sem tampa por 30 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 4 Quando o tomate estiver desmanchado e o molho encorpado, retire o louro.
- 5 Mantenha rústico ou bata rapidamente com mixer. Desligue o fogo e incorpore as ervas.

Se usar mixer, siga o manual do equipamento e evite respingos do molho quente.

CONSERVAÇÃO

Refrigere prontamente em recipientes rasos, em até 2 horas; acima de 32 °C, em até 1 hora. Mantenha abaixo de 4 °C. Nesta aula, consuma em até 3 dias.

A ficha original informa até 4 dias refrigerado. Esta amostra acompanha o prazo conservador de 3 dias adotado na aula. Congelamento em pequenas porções: a ficha considera até 30 dias, mas textura e separação ainda precisam de validação.

ALERGÊNICOS: Não contém alergênico principal evidente na formulação. Confira rótulos e possível contaminação cruzada.

VOLTAR AO ÍNDICE

Arroz de couve-flor soltinho



Imagem ilustrativa do material.

Aproximadamente 15 minutos

4 porções (estimadas)

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média em floretes (cerca de 500 g)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola pequena (cerca de 60 g), picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Pimenta-do-reino e sal, em pequena quantidade, a gosto

Utensílios: Processador ou ralador; frigideira larga e utensílio para mexer.

VER O PREPARO E OS CUIDADOS >

VOLTAR AO ÍNDICE

Arroz de couve-flor soltinho

PASSO A PASSO

- 1** Pulse os floretes em pequenas levadas no processador até obter grãos pequenos, sem formar uma pasta. Se preferir, use a parte grossa do ralador.
- 2** Aqueça o azeite em uma frigideira larga e refogue a cebola por 2 minutos.
- 3** Junte o alho e mexa por 30 segundos, sem deixar escurecer.
- 4** Acrescente a couve-flor e cozinhe em fogo médio por 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5** Desligue quando estiver macia, mas ainda soltinha. Tempere e finalize com salsinha.

Outra finalização: Finalize com cúrcuma, ervas ou raspas de limão para mudar o sabor sem refazer a base.

CONSERVAÇÃO

Refrigere a couve-flor cozida em até 2 horas e consuma em até 3 dias. A base crua processada pode ficar congelada por até 30 dias.

Acima de 32 °C, refrigere em até 1 hora. Mantenha abaixo de 4 °C. A ficha apresenta a opção de cozinhar a base crua direto do congelador, mexendo até aquecer e evaporar a umidade; essa variação não foi testada fisicamente pelo EDU Diabetes.

ALERGÊNICOS: Não contém alergênicos prioritários entre os ingredientes listados; verifique contaminação cruzada.

VOLTAR AO ÍNDICE

Seu primeiro passo pode ser pequeno.

Qual base cabe melhor na sua rotina agora?

- ☐ Molho de tomate
- ☐ Arroz de couve-flor
- ☐ As duas, se houver tempo e segurança

Escolha uma ocasião para tentar. Se não der, simplifique ou escolha outro momento. Você não precisa comprovar um resultado.

ANTES DE GUARDAR

Identifique data e hora. Refrigere prontamente em recipientes rasos, em até 2 horas; acima de 32 °C, em até 1 hora. Mantenha abaixo de 4 °C e, nesta aula, consuma as bases cozidas em até 3 dias.

GOSTOU DE TER UM CAMINHO PARA COMEÇAR?

No Glicose em Dia, você encontra a rota completa de 7 dias, microaulas, Mapa Prático, 70 receitas e guias para organizar suas escolhas.

CONHECER O GLICOSE EM DIA

A amostra é gratuita. O programa completo é pago; confira as condições na página.

TRANSPARÊNCIA

Material educativo. Não substitui acompanhamento médico ou nutricional, não orienta mudanças no tratamento nem promete reduzir a glicose. Receitas revisadas documentalmente, sem teste físico pelo EDU Diabetes. Tempos e rendimentos são estimativas. Marcações para impressão, sem salvamento automático.