

LIVRO DE RECEITAS

# Estilo & Sabor

por Chef  
**Thiago Ribeiro**



Produzidos com Verdade

# QUEM SOMOS

O Grupo Vegetais Saudáveis é a união de **EMPRESAS** responsáveis e conscientes na produção de Frutas, Legumes e Verduras, e que utilizam processos produtivos baseados nos requisitos das boas práticas agrícolas, entregando ao mercado alimentos **SEGUROS**, com **QUALIDADE** e **GARANTIA DE ORIGEM**.

## EMPRESAS INTEGRANTES:



Produzidos com Verdade

ESCANEE  
AQUI

E ACESSE NOSSO  
SITE E REDES SOCIAIS!



## SOBRE O CHEF

# Thiago Ribeiro

@chefthiagoribeiro

**Engenheiro, chef de cozinha, amigo e grande parceiro do Grupo Vegetais Saudáveis!**

**Thiago Ribeiro é culinartista, especialista em gastronomia saudável. Entusiasta e referência no segmento, ele é um dos mais influentes do país nos estilos paleolítico, lowcarb e cetogênico. Sua relação com a gastronomia vem desde a infância, mas ao longo dos anos se especializou na Natural Chef e no IGA - Instituto Gastronômico das Américas.**

**Aos 44 anos, Thiago mora em Piracicaba - SP, é um amante de aventuras e já viajou para 27 países em 4 continentes. Sempre em movimento, pratica diversas atividades físicas como musculação, corrida, trilhas e Stand Up Paddle.**

**Além de chef em projetos gastronômicos online e offline, Thiago atua como gerente de projetos e consultor de revestimentos térmicos industriais, uma vez que sua formação é engenheiro de produção com projetos nas instituições UNIMEP, FGV e OHIO UNIVERSITY.**

**Atualmente, seus canais de comunicação inspiram saúde, conscientização alimentar, motivação e qualidade de vida, por meio do compartilhamento de receitas práticas, funcionais e rápidas sem deixar de lado o sabor e o prazer!**

**Através desse livro, esperamos que você transforme a sua alimentação em algo prazeroso e saudável!**

# Guia de Receitas

## RECEITAS SALGADAS

1. BRUSCHETTAS DE UVAS ASSADAS
2. QUICHE DE MAÇÃ COM GORGONZOLA
3. OMELETE NO TOMATE
4. SALAD ROLL
5. SOPA PARISIENSE
6. TERRINE DE PIMENTÃO E BERINJELA

## RECEITAS DOCES

1. BOLO DE PERA COM NOZES
2. CHEESECAKE DE BANANA
3. CHEESECAKE TRI CITRUS
4. GALETTE DE PÊSSEGOS, AMEIXA E NECTARINA
5. TRUFA BELGA DE ABACATE





*Bruschettas de  
Uvas Assadas*



### Ingredientes:

- 6 Fatias de Pão de Fermentação Natural
- Requeijão tipo Catupiry
- 500 grs de Uva MIMO Vitória
- Suco de 2 Laranjas Pera (LUCATO)
- 2 Dentes de Alho (FAZENDA ALVORADA)
- Azeite Extra Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Pimenta Rosa e Ramos de Alecrim para Decorar



Tempo de  
Preparo:  
**40 min**

Rendimento (Porções)	6 porções
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Sim
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Salgado





### **Modo de Preparo:**

**Em uma assadeira, espalhe as bagas de uva com o suco de laranja e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C.**

**Asse por 40 minutos e reserve. Esfregue os dentes de alho nas fatias de pão e regue de azeite e leve para tostar na frigideira.**

**Aplique uma camada de requeijão tipo catupiry nas fatias. Coloque as uvas assadas por cima, regue com um fio de mel, decore com pimenta rosa e ramos de alecrim.**





*Quiche de Purê de  
Maçã com Gorgonzola*



#### **Ingredientes Massa:**

**160 grs de Farinha de amêndoas  
70 grs Farinha tipo Cassava Flour / Zaya  
50 grs Farinha de coco fina  
70 grs Manteiga  
110 grs de Ovos**

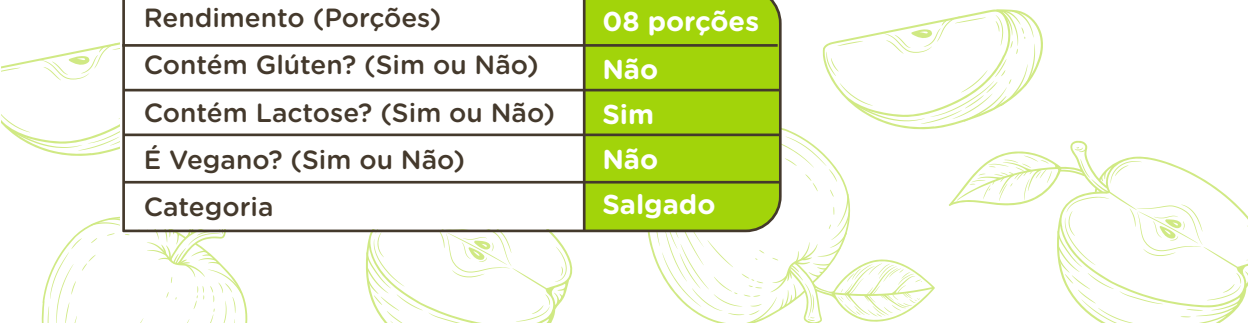
#### **Ingredientes Purê de Maçã:**

**10 Maçãs Gala ou Fuji (FISCHER)  
2 Limões taiti  
2 Dentes de alho amassados (FAZENDA ALVORADA)  
30 grs de manteiga  
1 colher de sopa de levedura nutricional yeast  
Sal e pimenta do reino a gosto  
300 grs Queijo Gorgonzola**



**Tempo de  
Preparo:  
120 min**

<b>Rendimento (Porções)</b>	<b>08 porções</b>
<b>Contém Glúten? (Sim ou Não)</b>	<b>Não</b>
<b>Contém Lactose? (Sim ou Não)</b>	<b>Sim</b>
<b>É Vegano? (Sim ou Não)</b>	<b>Não</b>
<b>Categoria</b>	<b>Salgado</b>





## Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes da massa em uma vasilha e amasse até soltar das mãos. Embale a massa em um filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

Para o recheio, prepare um bowl com água fria e esprema o suco do limão, descasque e corte as maçãs e coloque na água para não escurecer. Escorra na hora de usar. Aqueça em uma panela a manteiga e doure o alho, acrescente as maçãs escorridas e refogue até começar a amolecer, com a ajuda de um mixer ou liquidificador, processe até virar um purê, volte pra panela, acrescente a levedura nutricional e acerte o sal e pimenta.

Desmanche o queijo Gorgonzola com as mãos deixando pedaços médios. Forre com papel manteiga uma assadeira de 20 cm com fundo removível, forrar o fundo e laterais. Coloque a massa e abra deixando uma borda de até 4 cm de altura. Coloque o purê, deixando parte da borda da massa livre, coloque uns pedaços de gorgonzola, fatie e encaixe umas fatias de maçã e leve para assar por 35 minutos, em forno pré-aquecido a 200 graus.





Omelete no  
Tomate



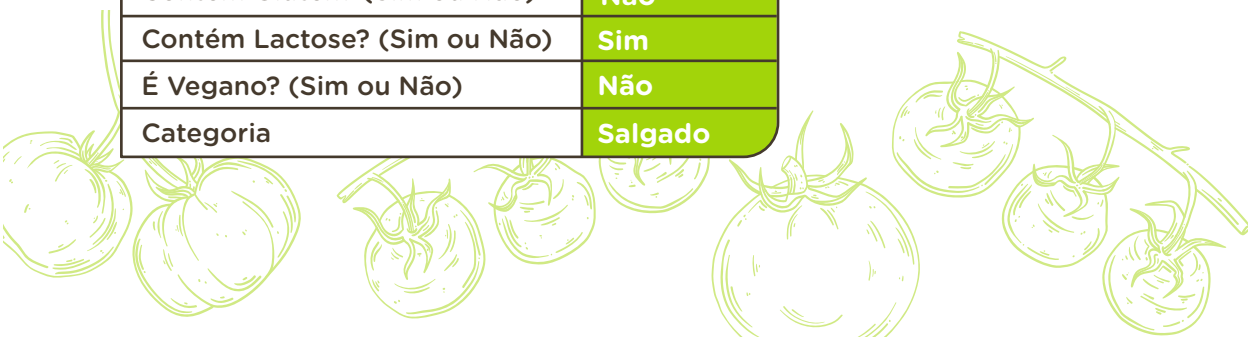
## Ingredientes:

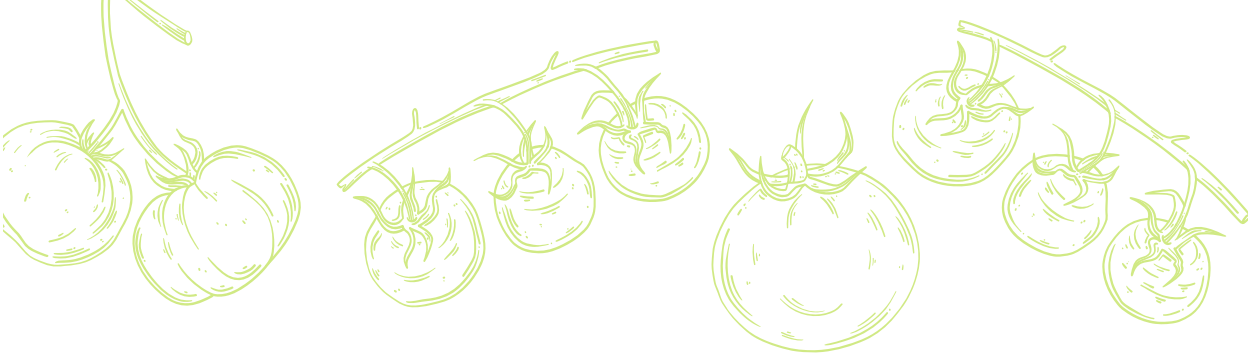
- 2 Tomates Grandes (MALLMANN)**
- 4 Ovos grandes**
- 2 colheres de sopa de cebola roxa (FAZENDA ALVORADA)**
- 40 g de parmesão ralado fino**
- Cebolinha a gosto**
- Sal e pimenta do reino a gosto**



**Tempo de  
Preparo:  
40 min**

Rendimento (Porções)	<b>10 porções</b>
Contém Glúten? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Contém Lactose? (Sim ou Não)	<b>Sim</b>
É Vegano? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Categoria	<b>Salgado</b>





### **Modo de Preparo:**

**Corte os tomates em rodela de 1,5 cm. Retire as sementes, deixando um arco com a casca do tomate.**

**Bata os ovos e misture os demais ingredientes, formando uma omelete. Em uma frigideira grande, aplique um fio de azeite, coloque a rodela de tomate e frite em temperatura baixa até firmar para virar. Vire e frite o outro lado.**

**Repita com todas as rodela de tomate.**



THIAGO  
RIBEIRO



# Salad Roll



**Tempo de  
Preparo:  
20 min**

### **Ingredientes:**

**1 Pacote de Salada Pronta (SOU DA TERRA SALADAS)**

**½ tangerina (LUCATO) somente gomos sem pele**

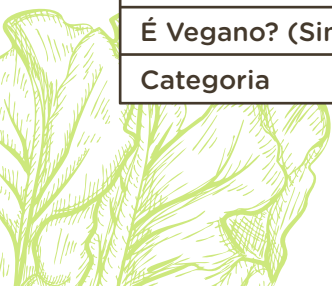
**½ Nectarina (TANY) em lascas finas**

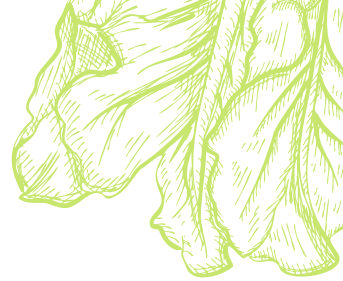
**¼ de Abacate (L.A FERRETTI) em lâminas**

**10 grs Sementes de Gergelim**

**1 Manta de Muçarela de Búfala**

Rendimento (Porções)	<b>02 porções</b>
Contém Glúten? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Contém Lactose? (Sim ou Não)	<b>Sim</b>
É Vegano? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Categoria	<b>Salgado</b>





### **Modo de Preparo:**

**Em um bowl, tempere a salada com azeite, sal e pimenta. Abra a muçarela de búfala sobre uma tábua de cozinha.**

**Coloque uma carreira de abacate em lâminas e as frutas por cima do abacate. Acrescente a salada por cima desses ingredientes e polvilhe o gergelim. Com cuidado, enrole a lâmina de muçarela até formar um canudo.**

**Para não abrir, você pode prender com um palito de dentes. Fatie as rodelas e sirva em seguida.**





# Sopa Parisiense



### Ingredientes:

- 4 cebolas grandes (FAZENDA ALVORADA)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/4 de xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca fina
- 500 ml de caldo de carne
- 1 litro de água
- 4 fatias de pão
- 2 dentes de alho (FAZENDA ALVORADA)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão
- Sal e pimenta do reino moída na hora (a gosto)



**Tempo de  
Preparo:  
120 min**

Rendimento (Porções)	4 porções
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Sim
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Salgado





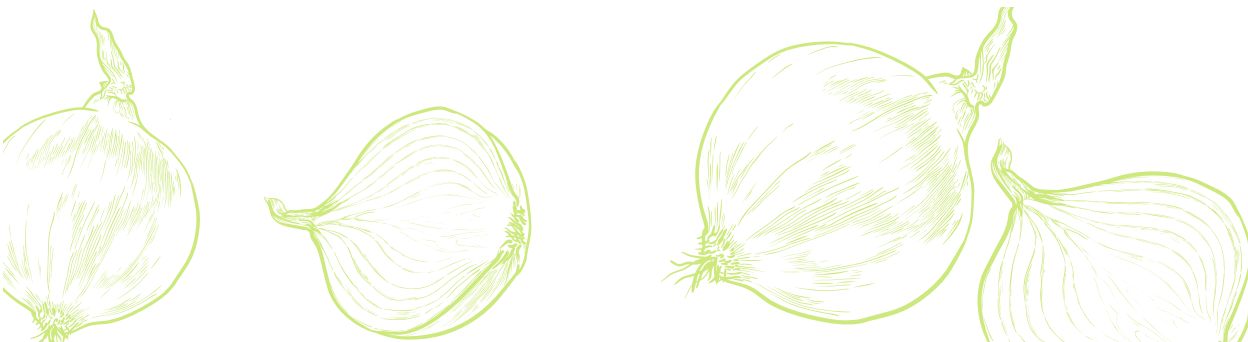
### **Modo de Preparo:**

**Descasque e fatie as cebolas. Refogue as cebolas na manteiga e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por cerca de 15 A 20 minutos, até ficarem bem macias e douradas. Esta é uma etapa que não dá para ter preguiça; se as cebolas não caramelizarem, a sopa não fica gostosa. Se precisar, deixe cozinhar por mais tempo.**

**Junte o vinho e misture, raspando o fundo da panela para dissolver os queimadinhos da cebola, até evaporar. Acrescente a farinha de mandioca fina e mexa por cerca de 1 minuto, esta misturinha de farinha com manteiga vai engrossar levemente a sopa. Junte o caldo e a água de uma só vez e misture bem com uma espátula, para dissolver os grumos de farinha. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Enquanto isso, pré aqueça o forno a 200 °C. Esfregue os dentes de alho nas fatias de pão.**

**Aqueça uma frigideira em fogo médio e toste apenas um lado dos pães por cerca de 2 minutos. Após os 30 minutos, desligue o fogo e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Transfira a sopa para um refratário ou panela que possa ir ao forno. Disponha as fatias de pão adicione queijo e leve para gratinar.**

**Deixe gratinar por cerca de 10 minutos. Se o seu forno tiver a opção grill pode usar, mas fique de olho para não queimar! Adicione a sopa e finalize com uma camada de pão com queijo gratinado.**





*Terrine de Pimentão  
e Berinjela com queijo*



**MNS**

### Ingredientes:

500 grs de Pimentão Blocky (MNS) vermelho

1 kg de berinjela (MNS)

60 ml de azeite de oliva extravirgem

450 grs de ricota

150 grs de cream cheese

80 grs de azeitona preta fatiada (sem caroço)

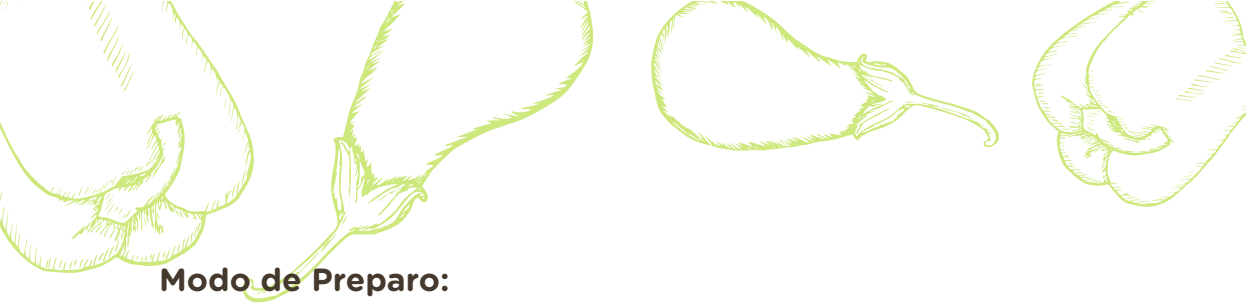
Sal e pimenta do reino a gosto



Tempo de  
Preparo:  
**60 min**

Rendimento (Porções)	<b>08 porções</b>
Contém Glúten? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Contém Lactose? (Sim ou Não)	<b>Sim</b>
É Vegano? (Sim ou Não)	<b>Não</b>
Categoria	<b>Salgado</b>





### **Modo de Preparo:**

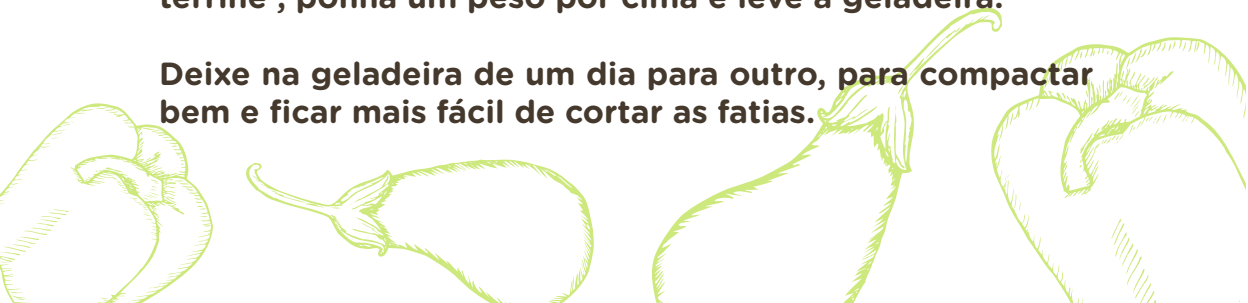
**Corte os pimentões ao meio no sentido longitudinal e retire o cabo, os filamentos e as sementes. Disponha as metades de pimentão numa assadeira, com a parte da pele virada para cima, e leve ao forno pré-aquecido na temperatura mais alta possível, a uns 8 cm da fonte de calor, e deixe assar até a pele ficar bem escura. Retire do forno, transfira para uma tigela e cubra bem com filme plástico para abafar e fazer soltar a pele.**

**Quando esfriar, remova a pele, corte em tiras de uns 2,5 cm e reserve. Corte as berinjelas no sentido longitudinal em fatias de 0,5 cm, disponha numa assadeira untada com azeite, sem sobrepor as fatias, e pincele com azeite. Leve ao forno na mesma temperatura, a uns 10 cm da fonte de calor, e deixe dourar ligeiramente, mas mantendo a maciez, aproximadamente 5 minutos.**

**Vire as fatias, pincele novamente com azeite e volte ao forno para dourar do outro lado. Retire as fatias de berinjela da assadeira, deixe secar sobre papel absorvente e repita a operação até acabarem as fatias. No Processador ou mixer , bata a ricota com o cream cheese até ficar liso e homogêneo.**

**Forre a fôrma com filme plástico, deixando sobrar um pouco além da borda e vá arrumando as camadas nesta ordem: berinjela, pimentão, creme de queijos, berinjela, pimentão, azeitona, creme de queijos, berinjela. Dobre as sobras do filme plástico para cima, de modo a cobrir a terrine , ponha um peso por cima e leve à geladeira.**

**Deixe na geladeira de um dia para outro, para compactar bem e ficar mais fácil de cortar as fatias.**





*Bolo de Peras  
com nozes*



LusoPêra

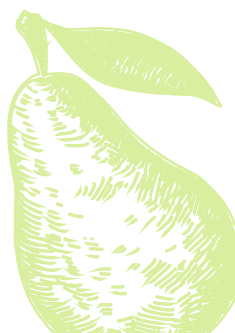
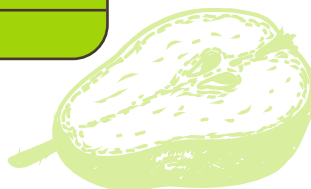
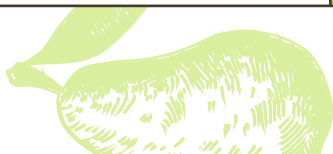
## Ingredientes:

4 Peras portuguesas (LUSOPERA) pequenas  
200 grs de eritritol  
3 ovos  
100 grs de manteiga  
100 grs de nozes picadas  
100 grs de farinha de aveia  
10 grs de sopa de cacau em pó  
10 grs de fermento  
Nectar de coco ou melado de cana  
Papel manteiga  
Leite de coco em pó (para decorar)



Tempo de  
Preparo:  
**40 min**

Rendimento (Porções)	15 fatias
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Não
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Doce





### **Modo de Preparo:**

**Descasque 4 peras (deixando os cabinhos de 3 delas intactos) e coloque essas 3 em uma panela com água e 60 grs de açúcar. Deixe esquentar em fogo baixo por 20 minutos.**

**Separe as claras das gemas dos ovos e bata as claras com 60 g do adoçante em uma vasilha grande até ficarem em neve. Em uma vasilha separada, misture a manteiga, o resto do açúcar e as gemas até ficar com uma mistura macia. Adicione os pedaços de nozes, a farinha, o cacau o fermento. Rale 1 pera (que não foi cozida) dentro da massa. Misture novamente.**

**Adicione as claras em neve, misture todos os ingredientes com uma espátula e despeje a massa em uma fôrma de pão coberta com papel manteiga. Coloque as 3 pêras cozidas no centro da forma, deixando uma certa distância entre elas. Jogue o néctar de coco em volta de cada Pera.**

**Asse a 180 °C por 35 minutos. Decore o bolo com uma camada generosa de leite de coco em pó e alguns pedaços de nozes. Para apresentação, corte bem a frente do cabinho da Pera.**





*Cheesecake  
de Banana*



### Ingredientes:

#### Base:

- 1/2 xícara de amendoim torrado
- 1 xícara (96 g) de farinha de amêndoas
- 4 tâmaras grandes sem caroço
- 80 grs de chocolate 70 % derretido
- 20 grs de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de sal

#### Cobertura:

- 170 grs de creme de leite fresco
- 100 grs de chocolate 70%

#### Recheio:

- 6 Bananas maduras e picadas (MAGÁRIO SUSTENTÁVEL)
- 1 limão espremido
- 1 dose de conhaque
- 200 grs de chocolate branco derretido
- 1/2 xícara de pasta de amendoim
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 100 grs de cream cheese tradicional
- 1 colher de chá de extrato de baunilha



**Tempo de  
Preparo:  
40 min**





## Modo de Preparo:

### Base:

Derreta o chocolate com o óleo de coco e reserve. Num processador bata todos os ingredientes até ficar bem misturado, acrescente o chocolate derretido e espalhe no fundo da forma untada

### Cobertura:

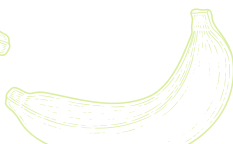
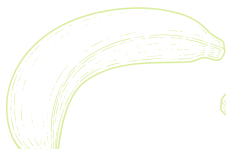
Aqueça o creme de leite fresco mas não deixe ferver. Adicione no chocolate picado e deixe descansar por 3 minutos. Misture até ficar homogêneo e aplique sobre a torta gelada.

### Recheio:

Pique as bananas e para não escurecer, umedeça com suco de limão. Na panela, aqueça o óleo de coco e salteie as bananas, acrescente o conhaque e flambe rapidamente. Reserve 1/3 das bananas para a cobertura. Usando um processador bata o restante das bananas flambadas com a pasta de amendoim, o cream cheese e o extrato de baunilha. Quando estiver homogêneo, adicione o chocolate derretido e misture bem. Despeje o conteúdo por cima da base e leve para gelar no congelador por 3 horas, ou na geladeira por 6 horas.

Aplique a cobertura por cima deixando escorrer nos cantos. Coloque as bananas flambadas reservadas por cima e finalize com alguns amendoins.

Rendimento (Porções)	10 fatias
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Não
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Doce





*Cheesecake  
Tri Citrus*



**Lucato**

*Nossa Origem diz tudo!*

### Ingredientes:

#### Base:

- 150 grs de amendoim torrado sem sal
- 100 grs de damasco
- Suco e raspas de 1 laranja bahia (LUCATO)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela

#### Recheio cremoso:

- 2 Potes de Cream Cheese Tradicional de 150 gramas
- 100 ml de suco de 3 laranjas pera (LUCATO)
- Raspas de 1 laranja pera (LUCATO)
- 4 colheres de sopa de mel
- 15 grs de agar agar

#### CALDA

- 4 tangerinas (LUCATO)
- 1 pau de canela
- 30 ml de rum
- 40 grs de adoçante ou açúcar demerara
- Folhas de Hortelã para decorar



**Tempo de  
Preparo:  
40 min**





## Modo de Preparo:

### Base:

Deixe os damascos de molho no suco de laranja bahia para hidratar por 30 minutos. Escorra. Em um processador, triture os damascos com os amendoins, as raspas de laranja, o sal e a canela, até virar uma farofa. Utilizando uma forma de fundo removível, molde a base prensando a farofa com os dedos. Não precisa assar.

### Recheio:

Aqueça o suco de laranja, sem deixar ferver, acrescente o agar agar e dissolva bem. Em um bowl, coloque o cream cheese, o suco de laranja e o mel, bata até ficar bem homogêneo, adicione as raspas de laranja e misture. Coloque por cima da base e leve à geladeira por 2 horas.

### Calda:

Esprema e retire o suco de 4 tangerinas, acrescente a canela, o rum e o adoçante ou açúcar demerara em uma panela. Aqueça até reduzir pela metade. Deixe esfriar para derramar por cima da torta montada. Decore com fatias de laranjas secas e um ramo de hortelã.

Rendimento (Porções)	10 fatias
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Não
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Doce



*Galete de Pêssegos,  
Nectarina e Ameixa*





#### Ingredientes Massa:

160 grs de farinha de amêndoas  
60 grs de fubá  
½ xícara (80 grs) de xilitol  
70 grs farinha tipo Cassava Flour / Zaya  
80 grs manteiga Ghee  
3 ml de extrato de baunilha  
110 g de Ovos  
45 ml de bebida vegetal  
01 pitada de sal

#### Ingredientes Recheio:

2 pêssegos (TANY)  
2 ameixas (TANY)  
2 nectarinas (TANY)  
2 colheres de sopa eritritol  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 pitada de sal  
3 colheres de sopa de suco de limão



Tempo de  
Preparo:  
**40 min**

Rendimento (Porções)	15 fatias
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Não
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Sim
É Vegano? (Sim ou Não)	Não
Categoria	Doce





## **Modo de Preparo:**

### **MASSA:**

Na batedeira ou processador, bata a manteiga com o açúcar até formar um creme homogêneo. Junte o leite e o extrato de baunilha e bata para incorporar. Em uma tigelinha misture fubá, farinha e sal. Adicione essa mistura à batedeira (ou processador) e bata até conseguir formar uma bola de massa. Achate essa bola de massa, envolva em filme plástico e leve á geladeira por uma hora, ou de um dia pra o outro.


### **RECHEIO:**

Lave bem os pêssegos, as ameixas e nectarinas e seque-os. Corte cada fruta ao meio, retire o caroço e corte cada metade em 8 fatias. Em uma tigela coloque as fatias das frutas e junte o eritritol, a farinha, o sal e o suco de limão. Misture para envolver todas as fatias.

### **MONTAGEM:**

Ligue o forno a 180 graus . Sobre uma folha de papel manteiga, coloque a massa da torta gelada. Polvilhe levemente com farinha e abra com um rolo, tomando cuidado, até conseguir um retângulo de mais ou menos 35 x 24 cm. Corte as beiradas para dar acabamento. Distribua as fatias das frutas em fileiras, no meio da massa, deixando uma borda em toda a volta. Dobre as bordas sobre o recheio, com cuidado, fechando todas as laterais. Passe a torta, com o papel manteiga, para o fundo de uma fôrma retangular invertida.

Leve para a geladeira por 10 minutos, para firmar a massa. Retire a fôrma da geladeira, pincele as bordas com a gema batida e polvilhe com adoçante. Leve ao forno por 30 minutos, até que a massa doure e o recheio borbulhe. Deixe esfriar um pouco antes de servir.



A man with a beard and tattoos is shown in a kitchen or bar setting. He is drinking from a green coconut with a straw. In his other hand, he holds a small grey tray with several round, chocolate-covered truffles. The background is slightly blurred, showing a sign that says "LINDO" and some yellow decorations.

*Trufa Belga  
de Abacate*



Tradição e Qualidade  
**ferretti**  
FRUTAS

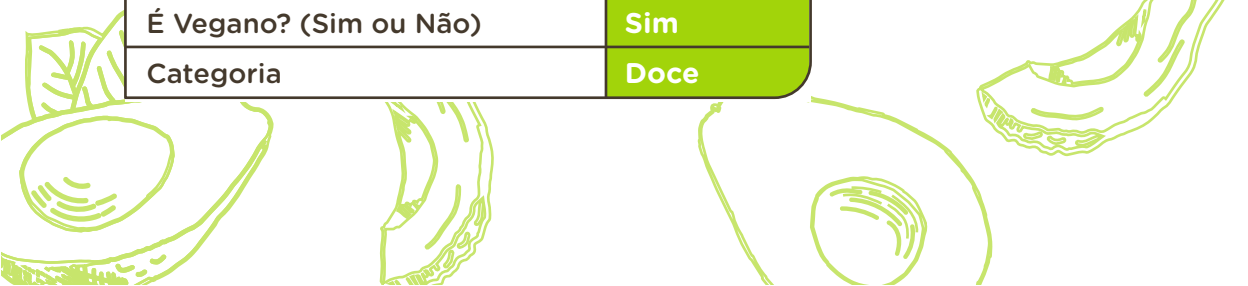


Tempo de  
Preparo:  
**40 min**

### Ingredientes:

- 100 grs de Abacate (L.A FERRETTI) maduro
- 130 grs Chocolate 70 % ou maior teor de cacau
- 3 ml Extrato de baunilha
- 30 grs Cacau em Pó
- 50 grs Cacau em Pó (para enrolar)

Rendimento (Porções)	15 unidades
Contém Glúten? (Sim ou Não)	Não
Contém Lactose? (Sim ou Não)	Não
É Vegano? (Sim ou Não)	Sim
Categoria	Doce





### **Modo de Preparo:**

**Derreta o Chocolate em banho maria ou no microondas (30 em 30 segundos) mexendo até ficar bem liso. Bater o abacate até virar um creme, pode usar processador ou mixer. Agora misture o creme de abacate, a baunilha e o cacau, até ficar homogêneo. Use o mixer ou processador e por último misture o chocolate derretido. Cubra o creme com um filme plástico e leve para geladeira até ficar firme. Unte as mãos com óleo de coco, modele as trufas e passe no cacau.**

**DICA: O abacate deverá estar maduro, porém ainda firme. A polpa não deve estar muito mole, pois dificulta o ponto de enrolar a trufa.**





Nós acreditamos que uma  
*vida plena e saudável*  
 merece ser celebrada  
*com muito sabor!*



Produzidos com Verdade

EMPRESAS INTEGRANTES:

