

Cupcakes nutritivos



Cláudia Lobo

Cupcakes nutritivos

Mais de 50 receitas de bolinhos e coberturas saudáveis, nutritivas e deliciosas

Com dicas e comentários da nutricionista Cláudia Lobo

1ª edição
São Paulo
2013

 **icone**
editora

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lobo, Cláudia

Cupcakes nutritivos – mais de 50 receitas de bolinhos e coberturas saudáveis, nutritivas e deliciosas / Cláudia Lobo
– 1ª ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

ISBN 978-85-274-1218-6

1. *Cupcakes* (Culinária) 2. Receitas Culinárias I. Título.

12-12479

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. *Cupcakes*: Receitas: Culinária: Economia doméstica 641.5

Fotografias

Cláudia Lobo

Revisão

Juliana Biggi

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

Apresentação

Certa vez assisti a um desenho animado muito antigo, e foi um episódio muito interessante. O personagem principal era um pato, que tinha três sobrinhos patinhos. Certo dia, os três patinhos, muito espertos, bolaram um plano e fizeram muitas peripécias para conseguir dinheiro suficiente para comprar uma caixa de charutos sem que o tio soubesse. Conseguiram o dinheiro e compraram a caixa de charutos, mas o tio descobriu e, indignado, deu uma enorme bronca nos patinhos. Além disso, como castigo, os obrigou a fumar todos os charutos de uma só vez. Os patinhos, claro, obedeceram ao tio, fumaram os charutos todos e ficaram doentes, passaram muito mal. O tio, porém, ainda contente por ter dado uma lição nos sobrinhos, quase enfartou quando olhou para a caixa de charutos e leu nela uma dedicatória a ele próprio; nesse momento ele percebeu que todo o esforço dos sobrinhos para conseguirem dinheiro e comprarem a caixa de charutos era porque eles queriam presenteá-lo por ocasião de seu aniversário e não porque queriam fumá-los. Agora

quem ficou doente de vergonha e arrependimento foi o tio, por sequer ter pensado na possibilidade de os charutos serem um presente (um presente horrível, em minha opinião, mas a história foi assim, fazer o quê?!).

Não lembro o final da história, mas o que me marcou foi perceber que constantemente reagimos a muitas situações que vivemos no nosso dia a dia exatamente igual ao pato da história. Pensamos e agimos de acordo com aquilo a que estamos acostumados a ver, pensar e sentir; de acordo com as nossas crenças e nossa cultura, quase nunca nos questionamos e quase sempre agimos e reagimos exatamente da mesma forma em todas as situações, como o pato da história, que, por ver seus sobrinhos com uma caixa de charutos nas mãos, logo imaginou: crianças + charutos = traquinagens. Solução: repreensão severa.

Isso que acabei de comentar é um exemplo de paradigma. Paradigma é um conjunto de evidências

implícitas, arraigadas ao nosso modo de ser, de viver e de pensar; o paradigma dirige nossas vidas sem ser questionado, muito menos contestado. Um paradigma é como um sistema inconsciente de crenças, hábitos e pensamentos de uma cultura. Vivemos e respiramos essas crenças, hábitos e pensamentos, interagimos e reagimos de acordo com eles.

Veja esse paradigma: há no mundo todo por volta de 6 bilhões de seres humanos, e desses, mais de um bilhão está acima do peso e mais de 300 milhões estão obesos. Nunca houve tanta informação e acessibilidade a essas informações como nessa era em que vivemos, nunca houve tantas pesquisas e nunca se soube tanto sobre alimentação, nutrição e hábitos saudáveis de vida, nem sobre os problemas advindos do excesso de peso e suas consequências à saúde, nunca se ensinou tanto e de formas tão diversas como prevenir e combater as doenças e óbitos relacionados à má alimentação, mas mesmo assim os números relacionados a eles continuam subindo de forma assustadora a cada dia. Por quê? Porque vivemos um paradigma antigo, que tem ditado a forma “normal” de as pessoas se alimentarem.

Um exemplo prático: você decide ir ao cinema, o que lhe vem à mente? (Além da companhia e do filme,

claro!) Resposta: pipoca e refrigerante, com poucas variações; *happy hour* com os amigos: tábua de frios e cerveja; festa de criança: salgadinhos, bolo, docinhos e refrigerante; confraternizações: churrasco e cerveja ou pizza e refrigerante; passeio no *shopping*: *fast-food*, refrigerante e sorvete... Estas são simples associações ditadas pelo hábito, pelas convenções sociais. Agora, que tal lhe parece a ideia de levar para a sala do cinema um delicioso sanduíche de pão integral recheado com patê de beterraba e queijo fresco e aquele mega copo de suco de abacaxi com erva-cidreira, ou sair com a galera para comerem aquela pizza zucchini especial (de abobrinha com queijo *cottage* e massa fina integral) ou mesmo, quem sabe, mandar na lancheira da escola deliciosos *cupcakes* de brócolis para o lanche do filho?

É isso aí! Soa muito estranho, não é mesmo?!

Estamos tão habituados a uma alimentação cheia de açúcar, gordura e sódio, que fazem um mal danado à nossa saúde, que nem nos damos conta de que estamos fazendo as escolhas erradas por causa desse hábito adquirido e alimentado dia a dia pelo que vemos, escutamos, sentimos e, principalmente, porque todo mundo come igual a todo mundo.

Pensando sinceramente, todos nós sabemos que a nossa alimentação hoje está prejudicando a nossa própria saúde e a da nossa família e que nossas escolhas alimentares estão completamente erradas, mas um hábito assim tão arraigado ao nosso ser e ao nosso modo de viver, e de igual maneira tão bem aceito e compartilhado por todos aqueles que conhecemos, é muito difícil de ser mudado, quase impossível. Difícilmente alguém conseguirá manter um bom padrão alimentar com tanta pressão. Faça um teste, tente ser diferente das outras pessoas, tente manter-se em uma alimentação realmente saudável rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes magras etc. e você saberá sobre o que estou falando, pois sofrerá todo o constrangimento e sofrimento psicológico que possa causar o fato de ignorar o apelo efusivo, insistente, importuno em ser igual a todo mundo, em se alimentar errado como eles, mesmo sendo em seu próprio benefício.

E, assim, seguimos todos sofrendo em nossos próprios corpos as marcas da nossa complacência quanto às questões alimentares (sobrepeso, obesidade, diabetes, pressão alta, colesterol elevado etc.) e engrossamos a cada dia as estatísticas de morbimortalidade do nosso país perfeitamente evitáveis (até 90% dos

óbitos anuais por doenças crônicas não transmissíveis poderiam ser evitados com alimentação adequada) decorrentes da má alimentação. Estamos todos agindo como aquelas lagartas de pinheiro que, quando colocadas uma atrás da outra em círculo, permanecem assim, uma seguindo o rabo da outra indefinidamente, mesmo tendo outras opções à sua volta.

Para mudar essa situação, somente mudando o paradigma em que se vive. Mas aqui surge a dificuldade desta questão: toda mudança de paradigma é dolorosa, difícil, exige ousadia e coragem, representa o caos dos hábitos cultivados por anos e anos de convivência em grupo, exige reorganização, redefinição de prioridades, redirecionamento de valores, maneiras diferentes de encarar o “comum”, o “normal”; significa modificar rotinas, hábitos, destruir barreiras, sair da zona de conforto, abandonar velhas ideias, construir uma nova maneira de pensar, agir e se comportar, significa ser diferente da maioria, significa inovar.

Se pensarmos bem, os patinhos da história do início se esforçaram para agradar, para serem gentis, generosos e fazerem o tio feliz, dando-lhe um presente diferente; porém, seus esforços foram confundidos com uma tentativa vil de enganar, de praticar algo

ilícito, fora dos padrões aceitáveis e por isso foram castigados severamente. Certamente, encontraremos em nossas vidas pessoas que se esforçarão para nos agradar, para serem gentis e nos fazerem mais felizes apresentando-nos novos caminhos, novas alternativas, pessoas que tentarão nos ensinar a sermos mais saudáveis para vivermos mais e melhor (quer presente maior e melhor que esse?) e, se não tivermos flexibilidade para mudar nossos paradigmas, só o que ouviremos delas serão palavras vazias soltas ao vento e que parecem não merecer nossa atenção.

Toda essa introdução serviu para o propósito de apresentar-lhe uma nova maneira de encarar a tão sonhada alimentação saudável que todos almejam, mas poucos conseguem ter.

Alimentação saudável está muito além da saladinha e filé de frango grelhado. Na verdade, ela poderá conter praticamente todos os alimentos que você costuma comer, já que é mais inclusiva do que exclusiva, ou seja, você irá incluir mais do que excluir alimentos do seu cardápio atual. Você descobrirá ainda que muitos alimentos para os quais você torce o nariz hoje podem ser deliciosos se preparados de forma não convencional, e que comer o que é saudável é muito mais

prazeroso do que você imagina. Mas para isso você terá de mudar seus conceitos e paradigmas, e se dignar a, com persistência, sinceridade, criatividade e sem se deixar levar pelos velhos padrões, experimentar e incluir novos e variados alimentos e preparações pouco usuais na sua alimentação.

Exemplos de preparações saudáveis, nutritivas, fáceis de preparar e deliciosas estão aqui em suas mãos, pois esse livro traz para você e sua família receitas testadas e modernas de *cupcakes*, o bolinho da moda, nascidas da criatividade, da experimentação e do conhecimento.

Bom apetite e muita saúde!

Cláudia Lobo

Nutricionista;
Pós-graduanda em Gastronomia Funcional;
Especializada em Nutrição Humana e Saúde;
Especializada em Educação Infantil;
Autora do livro *Comida de criança – ajude seu filho a se alimentar bem sempre* – MG editores, 2010



Sumário

Receitas

Cupcake de abobrinha e aveia, 17

Cupcake de chocolate com brócolis, 19

Cupcake de cenoura, 22

Cupcake de maçã com canela, 24

Cupcake de ameixa, 26

Cupcake de banana, alface e uvas-passas, 28

Cupcake de cascas de legumes, 30

Cupcake de abóbora e couve, 32

Cupcake de castanhas e damasco, 36

Cupcake de queijo com goiabada, 41

Cupcake de pão integral e maçã, 45

Cupcake de chuchu e queijo, 49

Cupcake de couve-flor recheado com
creme de chocolate, 52

Cupcake de mandioquinha com mamão, 54

Cupcake de couve, amêndoas e especiarias, 57

Cupcake de beterraba, 59

Cupcake de pêssago, 62

Cupcake de manga e alecrim, 65

Cupcake de inhame e linhaça, 69

Cupcake de pepino japonês, 72

Cupcake de abóbora com coco, 75

Cupcake de maçã com erva-doce, 77

Cupcake de melão recheado com purê de banana, 79

Cupcake de maracujá e salsaão, 81

Cupcake de chocolate com pimenta, 83

Cupcake de abacaxi com couve-flor, 87

Cupcake de pera com limão, 89

Cupcake de Natal, 91

Cupcake salgado de frango com cenoura, 94

Cupcake salgado de arroz com legumes, 97

Cupcake salgado de pescada e pimentão, 100

Cupcake salgado de fígado e tomate, 102

Cupcake salgado de milho e manjericão, 105

Coberturas

Purê de batata-doce, 109

Purê doce de batata inglesa, 109

Purê doce de batata e cenoura, 110

Purê de batata e mandioquinha, 110

Purê de batata e beterraba, 111

Purê de batata com agrião, 111

Purê de batata-doce com chocolate, 112

Cream cheese doce, 112

Cream cheese com açúcar mascavo, 113

Cream cheese com chocolate, 113

Ricota doce, 114

logurte natural com mel, 114

Purê de castanhas, 115

Geleia de fruta, 115

Doce de leite em pó, 116

Doce de abóbora, 116

Fruta em calda, 117

Chocolate amargo, 117

Suspiro, 118

Cream cheese salgado, 118

Ricota salgada, 119

logurte natural e azeite, 119

Receitas





Observações gerais

- ✓ Você poderá utilizar qualquer fôrma para *cupcake* que tiver disponível. Para a realização das receitas contidas neste livro, foram utilizadas as de silicone individuais e as bandejas de silicone. Essas fôrmas não necessitam ser untadas e enfarinhadas e são muito práticas na hora de desenformar. Os bolinhos são colocados em formas de papel depois de prontos, o que é até interessante para eles não grudarem nelas.
- ✓ Se utilizar formas de flandres, alumínio ou outro metal revestido ou não, é necessário untá-las e enfarinhá-las para que a massa não grude.
- ✓ As formas de papel normalmente já vêm amanteigadas e prontas para receber a massa dos bolinhos, mas precisam ser colocadas dentro de outras formas de metal ou silicone para que não deformem sob o peso da mistura.
- ✓ A maioria das receitas descritas aqui é feita com açúcar, mas, se desejar enxugar calorias, substitua-o por adoçantes artificiais para forno e fogão. Fazendo assim você economiza entre 40 a 110 Kcal por bolinho, dependendo da receita. Da mesma forma, se a receita incluir adoçantes artificiais, você poderá substituí-los por açúcar, se preferir.
- ✓ Mel, açúcar mascavo, açúcar demerara, melado podem deixar o bolo um pouco mais cremoso mesmo depois de assado e também têm o poder adoçante um pouco menor que o açúcar cristal, mas são opções interessantes e inteligentes porque acrescentam ainda mais nutrientes às receitas, como ferro e vitaminas. Quanto às calorias, são equivalentes às do açúcar comum.

- ✓ As receitas encontradas nesse livro também servem como incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos, ou seja, aproveitamento de partes dos alimentos habitual e desnecessariamente desprezadas como cascas, folhas e algumas sementes, que são tão ou mais nutritivas que a polpa deles.
- ✓ Você encontrará em cada receita o rendimento aproximado de cada preparação, podendo variar de acordo com o tamanho das formas que escolher. Encontrará também a quantidade de calorias correspondente a cada bolinho e suas características nutricionais gerais.
- ✓ Todas as preparações desse livro foram idealizadas para enriquecer a alimentação de adultos e crianças com boa saúde, sem necessidades especiais. As informações sobre as receitas conterem ou não ovos, lactose e glúten são meramente informativas e podem ser do interesse de algumas pessoas.
- ✓ O tempo de conservação dos bolos desse livro é pequeno, por não se utilizar nenhum tipo de conservante; portanto, são indicados para consumo imediato a até no máximo 24h após sua confecção. Quanto às coberturas, o ideal é o consumo imediato.
- ✓ Cada bolinho desse livro tem o peso médio de 60 g.
- ✓ Em todas as receitas, os legumes e frutas são utilizados com casca (devidamente lavadas e higienizadas).
- ✓ As calorias referidas em cada receita representam o bolinho sem cobertura.
- ✓ Livre-se dos preconceitos e paradigmas alimentares antigos e modernize-se. Ser saudável está na moda!



Cupcake de abobrinha e aveia



Ingredientes do bolinho:

- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de óleo de girassol
- ✓ Suco de 1/4 limão
- ✓ 1 xícara de chá de abobrinha verde crua com casca picada
- ✓ 5 colheres de sopa de açúcar cristal
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- ✓ 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes do recheio:

- ✓ 7 colheres de chá de geleia de mirtilo sem açúcar (ou do sabor que preferir)

Rendimento: 7 bolinhos

Calorias: 182 Kcal cada

(se substituir o açúcar por adoçante artificial: 93 Kcal)

Preparo:

Bata o ovo, o óleo, o limão, a abobrinha, o açúcar e o sal no liquidificador por 3 a 5 minutos. Acrescente aos poucos o farelo de aveia e depois, em outro recipiente, a farinha de trigo e por último o fermento, sem bater. Distribua a massa em forminhas para *cupcakes* ou *muffins*, coloque sobre cada um 1 colher de chá de geleia e leve ao forno médio preaquecido por 30 minutos ou até que, ao espetá-los com um palito, esse saia limpo. Espere esfriar e enfeite com coberturas a gosto (receitas p. 107) ou sirva-os como desejar.

Comentário:

A abobrinha é um legume rico em vitaminas do complexo B que auxilia o sistema nervoso na parte cognitiva, ativa a memória, o raciocínio e melhora a concentração, também possui ácido fólico, vitamina necessária para a prevenção de defeitos no tubo neural do feto em gestantes e para evitar anemia do tipo megaloblástico; é rica também em sais minerais como cálcio, fósforo e potássio que são indispensáveis no fortalecimento de dentes, ossos e articulações; além disso,

ativa a circulação, ajuda a baixar os níveis de colesterol, glicose e a pressão sanguínea, é de fácil digestão, pouco calórica, vai bem em pratos doces e salgados e é rica em água também. A casca da abobrinha não deve ser desprezada, pois é bem fina, fácil de cozinhar e rica em vitaminas, sais minerais e fibras necessárias ao bom funcionamento intestinal, evitando a prisão de ventre.

**Alimento fonte de energia,
proteína, vitaminas, sais minerais
e fibras. Sem lactose.**

dica importante para todas as receitas de *cupcakes*

Coloque a massa dos *cupcakes* somente até $\frac{3}{4}$ das forminhas para não transbordarem ao irem ao forno, a não ser que a receita indique uma medida diferente.