

## Apêndice C

### Orientações para preparar legumes e verduras, cereais integrais, castanhas e sementes

#### Guia de como cozinhar legumes e verduras

Legumes são um dos principais pilares do programa Emagreça Sem Fome – nutritivos e uma base excelente para molhos saborosos e pastinhas em todas as fases. Seja criativo e use este guia para tirar suas dúvidas.

LEGUME	TAMANHO E PREPARAÇÃO	TEMPO DE COZIMENTO EM MINUTOS				
		REFOGAR*	COZINHAR NO VAPOR	FERVER	ESCALDAR**	ASSAR
Abóboras (japonesa ou menina)	Corte ao meio. Remova e descarte as sementes.  Corte em pedaços de 1,5cm ou em cunhas grossas.  A casca é comestível, a menos que seja muito dura.  Para escaldar: Corte em meias-luas finas.	14 a 16	12 a 14	2 a 3	30 a 40	
Abobrinha	Corte em fatias de 0,5cm ou palitinhos.	5 a 10	5 a 7	5 a 7	1 a 2	15 a 20
Acelga (verde ou roxa)	Lave bem. Corte os caules em pedaços de 1,5cm e pique as folhas em pedaços grandes.	4 a 6 (coloque os caules primeiro e as folhas depois de 2 minutos)	4 a 6 (caules no fundo)	3 a 5	1 para os caules, menos para as folhas	–
Acelga chinesa e tatsoi	Corte a parte branca em tiras de 1,5cm e pique as folhas em pedaços grandes.	2 a 4	2 a 4	2 a 4	Menos de 1	–

LEGUME	TAMANHO E PREPARAÇÃO	TEMPO DE COZIMENTO EM MINUTOS				
		REFOGAR*	COZINHAR NO VAPOR	FERVER	ESCALDAR**	ASSAR
Alho-poró	Corte ao meio longitudinalmente e lave bem todas as camadas.  Corte a parte branca e a verde em rodelas finas.  Para assar: Corte em pedaços grandes.	5 a 7	5 a 7	6 a 9	1 a 2	20 a 30
Aspargo	Corte e descarte extremidades duras.	4 a 6	7 a 8	6 a 8	1	8 a 10
Batata-doce	Para refogar: Rale ou corte em palitinhos.  Para cozinhar no vapor ou ferver: Corte em pedaços de 2,5cm ou em rodelas grossas.  Para escaldar: Corte em rodelas finas.  Para assar: Corte em pedaços de 2,5cm ou em rodelas grossas, ou deixe inteira.	8 a 10	8 a 10	10 a 12	2 a 3	45 a 60
Berinjela	Descasque, se desejado. Corte em cubos de 1,5cm ou fatias.	10 a 12	–	–	–	20 a 25
Beterraba	Para refogar: Descasque e rale.  Para cozinhar no vapor ou ferver: Descasque e corte em cubinhos de 2,5cm.  Para escaldar: Corte em rodelas finas ou meias-luas.  Para assar: Coloque inteira, com casca, numa assadeira com ¼ de xícara de água e tape bem; ou embrulhe individualmente em papel-alumínio. Descasque quando estiver pronta.	6 a 8	15 a 20	10 a 15	1 a 2	45 a 60 (dependendo do tamanho)

LEGUME	TAMANHO E PREPARAÇÃO	TEMPO DE COZIMENTO EM MINUTOS				
		REFOGAR*	COZINHAR NO VAPOR	FERVER	ESCALDAR**	ASSAR
Brócolis	Descasque e descarte a parte mais dura do caule e corte em palitinhos; separe as folhas em pequenos floretes.	4 a 6	6 a 8	6 a 8	1	20 a 25
Cebola (amarela, branca ou roxa)	Retire a casca externa. Fatie em meias-luas ou pique fininho.  Para assar: Corte em quatro ou em cunhas grandes.	8 a 10	10 a 12	8 a 10	2 a 3	20 a 25
Cenoura	Para refogar e escaldar: Rale em tirinhas ou corte em rodela ou palitinhos.  Para cozinhar no vapor, ferver ou assar: Corte em rodela grossas ou pedaços grandes.	4 a 6	8 a 10	8 a 10	1 a 2	25 a 30
Couve	Lave bem. Separe o caule das folhas. Corte o caule em rodela bem fininha e pique as folhas em pedaços grandes.	5 a 8	5 a 8	3 a 5	1 a 2	–
Couve-crespa	Lave bem. Separe o caule das folhas. Corte o caule em rodela bem fininha e pique as folhas em pedaços grandes.	4 a 7	4 a 7	3 a 5	1 a 2	–
Couve-chinesa	Corte a parte branca em fatias de 1,5cm e as folhas em pedaços grandes.	2 a 4	2 a 4	2 a 4	Menos de 1	–
Couve-flor	Separe em floretes pequenos.  Fatie o miolo.	4 a 6	7 a 9	7 a 9	1 a 2	15 a 18
Ervilha-torta	Remova e descarte as extremidades duras ou caules, e retire a fibra ao longo da lateral.	2 a 3	2 a 3	2 a 3	Menos de 1	–

LEGUME	TAMANHO E PREPARAÇÃO	TEMPO DE COZIMENTO EM MINUTOS				
		REFOGAR*	COZINHAR NO VAPOR	FERVER	ESCALDAR**	ASSAR
Espinafre	Lave bem. Corte em pedaços grandes.	2 a 3	2 a 3	3 a 5	1 a 2	15 a 20
Folha de mostarda	Lave bem. Separe o caule das folhas. Corte o caule em rodela bem fininhas e pique as folhas em pedaços grandes.	3 a 5	3 a 5	3 a 5	1	–
Funcho	Corte o bulbo e o caule em rodela finas.  Para assar: Corte em quatro ou em pedaços grandes.	6 a 8	6 a 8	6 a 8	1 a 3	30 a 45
Nabo	Corte em pedaços de 1,5cm.  Para refogar: Rale ou corte em palitinhos.  Para escaldar: Corte em rodela finas.	6 a 8	12 a 14	10 a 12	1 a 2	30 a 40
Pastinaca	Corte em pedaços de 1,5cm.  Para refogar: Rale ou corte em palitinhos.  Para escaldar: Corte em rodela finas.	8 a 10	13 a 15	12 a 14	2	35 a 50
Pimentão (verde, vermelho, amarelo ou laranja)	Remova e descarte as sementes. Corte em tirinhas.	5 a 7	–	–	Menos de 1	20 a 25
Rabanete daikon (ou outros tipos de rabanete)	Corte em pedaços grandes ou use rabanetes pequenos inteiros.  Para refogar: Rale ou corte em palitinhos.  Para escaldar: Corte em rodela finas ou meias-luas.	4 a 6	4 a 6	5 a 8	1	15 a 20

LEGUME	TAMANHO E PREPARAÇÃO	TEMPO DE COZIMENTO EM MINUTOS				
		REFOGAR*	COZINHAR NO VAPOR	FERVER	ESCALDAR**	ASSAR
Repolho (branco, verde ou vermelho)	Remova e descarte o miolo. Rale bem fininho. Para assar: Corte em cunhas de 4cm.	5 a 7	8 a 10	8 a 10	1	20 a 25
Rúcula	Enxágue bem. Pique em pedaços grandes.	2 a 3	2 a 3	–	Menos de 1	–
Vagem	Corte e descarte as extremidades mais duras.	3 a 5	4 a 6	4 a 6	1 ou menos	8 a 10

\* Recomenda-se usar azeite de oliva, mas outros óleos vegetais (por exemplo, o óleo de cártamo, rico em ácido oleico) e manteiga também podem ser usados.

\*\* Não é preciso mergulhar os legumes em água gelada depois de escaldar.

## Guia de como cozinhar cereais integrais

Cozinhar grãos integrais pode parecer um mistério da culinária, mas é, na verdade, muito simples: tudo o que você precisa é de água, sal... e calor. Basta ferver a água, tampar e deixar cozinhar pelo tempo indicado. Na Fase 2, incorporamos grãos inteiros diariamente. Experimente grãos inteiros que você não conhece – provavelmente vai achá-los mais satisfatórios do que as versões processadas. Faça porções a mais para usar em refeições futuras. Com os grãos inteiros já prontos, preparar a refeição fica mais rápido e fácil.

GRÃO INTEGRAL	QUANTIDADE QUANDO CRU	ÁGUA	SAL	TEMPO DE COZIMENTO	RENDIMENTO APROXIMADO
Sem necessidade de deixar de molho					
Aveia cortada	1 xícara	2 xícaras	1 pitada	20 a 45 minutos	2 xícaras
Aveia cortada (de molho durante uma noite)	1 xícara	4 xícaras	1 pitada	Levante fervura, em seguida deixe de molho no fogão, com a panela coberta, durante a noite. Ou deixe esfriar e leve à geladeira durante a noite. Sirva fria ou aqueça antes de comer.	4½ xícaras

GRÃO INTEGRAL	QUANTIDADE QUANDO CRU	ÁGUA	SAL	TEMPO DE COZIMENTO	RENDIMENTO APROXIMADO
Sem necessidade de deixar de molho					
Cevada perolada	1 xícara	3 xícaras	1/8 de colher (chá)	30 minutos	3 xícaras
Farro	1 xícara	2 xícaras	1/8 de colher (chá)	30 minutos	2 xícaras
Painço*	1 xícara	2 a 4 xícaras ferventes	1/8 de colher (chá)	30 minutos	3 a 5 xícaras
Quinoa (escorra bem)	1 xícara	2 xícaras	1/8 de colher (chá)	20 minutos	3 xícaras
Trigo-sarraceno	1 xícara	1½ a 2 xícaras	1/8 de colher (chá)	15 a 20 minutos	3 xícaras
Triguilho	1 xícara	1 a 1¼ de xícara fervente	1/8 de colher (chá)	5 minutos	2 xícaras
Recomendado deixar de molho (de 4 horas a uma noite)**					
Arroz integral***	1 xícara	1½ xícara	1/8 de colher (chá)	50 minutos (tempo de cozimento vai variar de acordo com o tipo de arroz)	2 a 3 xícaras
Cevada descascada	1 xícara	3 xícaras	1/8 de colher (chá)	1 hora ou mais	3 xícaras
Grão de trigo	1 xícara	3 xícaras	1/8 de colher (chá)	1 hora ou mais	3 xícaras

\* Para o painço ficar soltinho, use 2¼ de xícaras de água fervente; para ficar mais cremoso, use 4 xícaras de água fervente. O painço cozido também pode ser esfriado, cortado e frito como uma polenta.

\*\* Deixar de molho permite que os grãos iniciem o processo de germinação, o que aumenta o seu valor nutricional e também garante um sabor mais rico, com um toque de nozes.

\*\*\* O arroz de grão curto fica mais empapado e pegajoso. O de grão longo e o basmati ficam mais soltinhos.