

MÉTODO PARAR

Comida de Verdade

30 receitas para emagrecer sem brigar com a comida, mesmo no fim de semana.



Natalia Ezequiel
Terapeuta do emagrecimento

Material exclusivo das alunas

Pra você, que já tentou de tudo

Se você chegou até aqui, provavelmente já fez muita dieta. Já cortou carboidrato, já contou caloria, já prometeu que segunda-feira seria diferente. E toda vez terminou no mesmo lugar: culpa, cansaço e a sensação de que o problema é você.

Não é. Você não perde o controle porque é fraca. Você perde porque está emocionalmente esgotada. E nenhuma lista de alimentos proibidos resolve isso.

Por isso este livro não tem alimento proibido. Tem comida de verdade: barata, brasileira, da sua feira e do seu mercado. Pratos que enchem o prato e enchem você, sem passar fome e sem sofrimento. Cozinhar pra si mesma, aqui, é um ato de autocuidado. Talvez o primeiro de muitos.

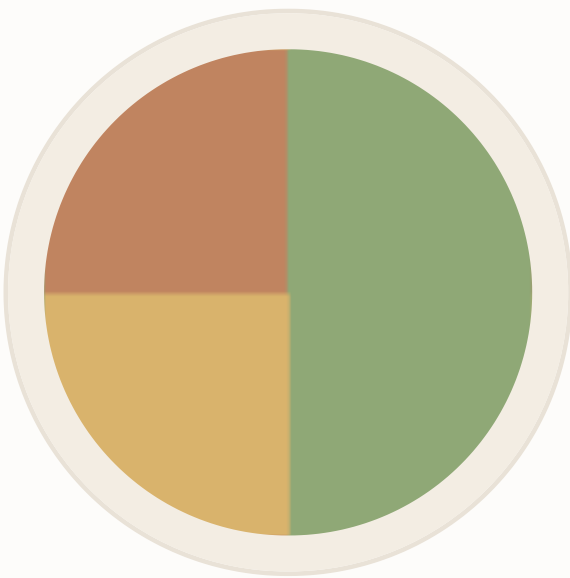
Com carinho, Natalia

Como usar este livro

- 01** Nada aqui é obrigação. Escolha 3 ou 4 receitas por semana e repita as que você amar. Consistência vale mais que variedade.
- 02** Antes de qualquer receita, conheça o Prato de Verdade na próxima página. Ele é o mapa; as receitas são os caminhos.
- 03** Bateu vontade de comer sem fome? Aplique o PARAR antes de abrir a geladeira. A ferramenta completa também está na próxima página.

O Prato de Verdade

Você não precisa comer menos. Precisa comer melhor. O segredo se chama densidade calórica: legumes, verduras e proteínas ocupam muito espaço no prato com poucas calorias. Já os ultraprocessados ocupam pouco espaço e entregam uma bomba. Um prato grande e colorido pode ter menos calorias que meia dúzia de biscoitos.



- **Metade do prato: legumes e verduras**
Crus ou cozidos, à vontade. São eles que dão volume, saciedade e nutrientes.
- **Um quarto: carboidrato de qualidade**
Arroz com feijão, mandioca, batata, macarrão integral. Energia sem exagero.
- **Um quarto: proteína**
Frango, carne, peixe, ovos. É a proteína que segura a fome entre as refeições.

Antes de comer por impulso: PARAR

A ferramenta que dá nome ao método. Use sempre que a vontade de comer chegar de repente, forte e com desejo específico. Leva um minuto.

P

Pare fisicamente. Coloque o alimento na mesa.

A

Avalie sua fome de 0 a 10. Abaixo de 6, provavelmente é emocional.

R

Reconheça o pensamento automático. O que acabei de pensar?

A

Acolha a emoção. Cansaço? Tristeza? Sobrecarga?

R

Responda com consciência: coma com presença ou escolha um atalho regulador.



RECEITAS 01 A 07

Café da manhã

Começar o dia nutrida muda o resto do dia. Quando o café da manhã tem proteína e comida de verdade, a vontade de beliscar às 10h e o ataque ao doce à tarde diminuem sozinhos. Não é força de vontade. É biologia.

01 Crepioca de frango com requeijão

02 Aveia adormecida de banana com canela

03 Omelete de forno com legumes

04 Panqueca de banana e aveia

05 Iogurte batido com morango e aveia tostada

06 Tapioca de queijo minas com tomate

07 Vitamina de mamão com aveia e chia



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 01

Crepioca de frango com requeijão

10 min · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Em um bowl, misture o ovo, a goma de tapioca e o sal até ficar homogêneo.
- 2 Despeje em uma frigideira antiaderente quente, em fogo médio, espalhando bem. Deixe firmar por cerca de 2 minutos.
- 3 Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado por 1 minuto.
- 4 Misture o frango desfiado com o requeijão, recheie, dobre ao meio e finalize com a cebolinha.

TOQUE DA NAT

Proteína no café da manhã é saciedade que dura a manhã inteira. Se a vontade de doce chega às 10h todo dia, comece testando essa troca por uma semana.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 02

Aveia adormecida de banana com canela

5 min + geladeira · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1 colher (sopa) de iogurte natural
- 1/2 banana madura amassada
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 banana em rodela para cobrir

MODO DE PREPARO

- 1 Na noite anterior, misture a aveia, o leite, o iogurte, a banana amassada e a canela em um pote com tampa.
- 2 Feche e deixe na geladeira durante a noite.
- 3 De manhã, cubra com as rodela de banana e mais uma pitada de canela. Está pronto, sem cozinhar nada.

TOQUE DA NAT

Café da manhã pronto antes de você acordar. Nos dias corridos, a diferença entre comer de verdade e comer qualquer coisa é o que você deixou preparado ontem.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 03

Omelete de forno com legumes

35 min · Rende 3 porções

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 tomate picado sem sementes
- 1/2 cebola picada
- 1 xícara de espinafre rasgado (ou couve)
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- 1 fio de azeite para untar

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C e unte um refratário pequeno com azeite.
- 2 Bata os ovos com o sal e a pimenta. Misture o tomate, a cebola e o espinafre.
- 3 Despeje no refratário, polvilhe o orégano e asse por 25 minutos, até dourar e firmar.
- 4 Corte em quadrados. Dura até 3 dias na geladeira em pote fechado.

TOQUE DA NAT

Uma assadeira no domingo resolve três cafés da manhã da semana. Cozinhar uma vez e comer três é autocuidado prático, não perfeição.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 04

Panqueca de banana e aveia

15 min · Rende 1 porção (3 unidades)

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 pitada de canela
- 1 fio de mel para servir (opcional)

MODO DE PREPARO

- 1 Amasse bem a banana com um garfo até virar um purê.
- 2 Misture o ovo, a aveia e a canela até formar uma massa grossa.
- 3 Em frigideira antiaderente em fogo baixo, faça 3 panquecas pequenas. Espere aparecer bolhas na superfície (uns 2 minutos) antes de virar.
- 4 Empilhe e sirva com o fio de mel, se quiser.

TOQUE DA NAT

Doce de café da manhã sem açúcar de mesa: a banana madura adoça sozinha. Quanto mais escura a casca, mais doce a panqueca.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 05

Iogurte batido com morango e aveia tostada

10 min · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural integral (170 g)
- 6 morangos maduros
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

- 1 Toste a aveia em uma frigideira seca, em fogo médio, mexendo por uns 3 minutos até cheirar a castanha. Reserve.
- 2 Bata o iogurte com um garfo até ficar cremoso e coloque em um bowl.
- 3 Corte os morangos em fatias e arrume por cima.
- 4 Finalize com a aveia tostada e o mel.

TOQUE DA NAT

Tostar a aveia leva 3 minutos e muda tudo: vira crocância de granola sem o açúcar da granola de pacote. Comida de verdade também é textura.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 06

Tapioca de queijo minas com tomate

10 min · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 2 fatias de queijo minas frescal
- 1/2 tomate em rodela finas
- Orégano e uma pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Espalhe a goma em uma frigideira antiaderente quente formando um disco fino. Deixe firmar por 2 minutos em fogo médio.
- 2 Vire a tapioca, distribua o queijo e as rodela de tomate sobre metade do disco.
- 3 Polvilhe o orégano, dobre ao meio e deixe mais 1 minuto, até o queijo começar a derreter.

TOQUE DA NAT

A tapioca sozinha é só carboidrato e a fome volta em uma hora. O queijo é quem segura a saciedade. A dupla importa mais que o ingrediente.



CAFÉ DA MANHÃ · RECEITA 07

Vitamina de mamão com aveia e chia

5 min · Rende 1 copo grande

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia maduro
- 200 ml de leite gelado (ou bebida vegetal)
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de chia
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Bata o mamão, o leite, a aveia e o gelo no liquidificador até ficar cremoso.
- 2 Sirva e polvilhe a chia por cima.
- 3 Se quiser mais doce, a solução é fruta: meia banana madura junto no liquidificador.

TOQUE DA NAT

Repare: nenhuma colher de açúcar. Quando a fruta está madura de verdade, o paladar reaprende o doce natural em poucas semanas. Dê esse tempo pra você.



RECEITAS 08 A 21

Almoço e jantar

Aqui mora o segredo da densidade calórica: pratos grandes, coloridos e que sustentam, com menos calorias do que aquele lanche que passa em 10 minutos. Você não vai comer menos. Vai comer melhor.

08 Frango em crosta de ervas com purê de mandioquinha

09 Escondidinho de abóbora com carne moída

10 Strogonoff leve de frango

11 Salmão assado com legumes na mesma assadeira

12 Torta de legumes de liquidificador

13 Arroz de forno com frango e brócolis

14 Carne de panela com mandioca

15 Tilápia ao forno com batatas ao limão

16 Salada morna de grão-de-bico com atum

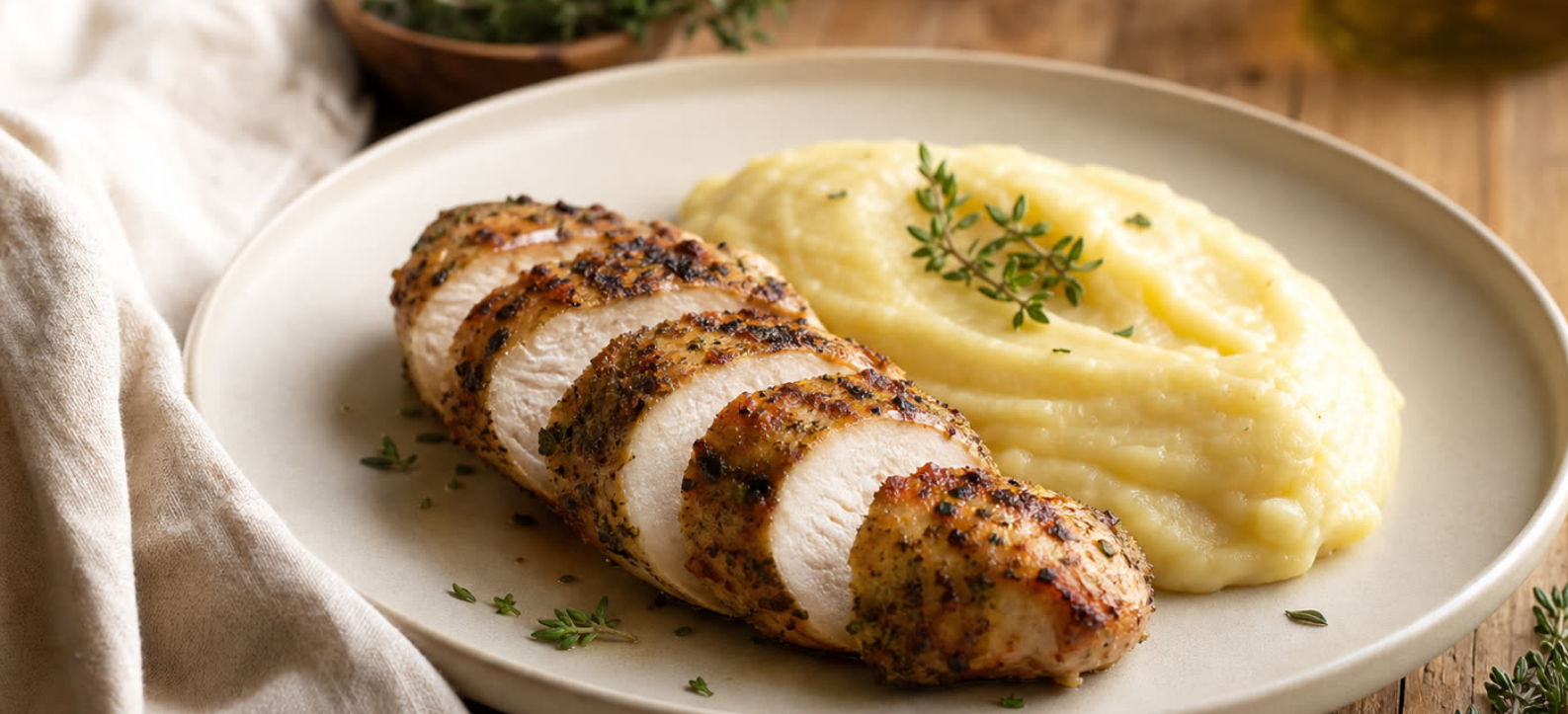
17 Macarrão integral ao molho caseiro com frango

18 Sopa de músculo com legumes

19 Arroz cremoso de frango na panela

20 Panqueca integral de carne moída

21 O Prato de Verdade: bife acebolado com vinagrete



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 08

Frango em crosta de ervas com purê de mandioquinha

40 min · Rende 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango (cerca de 300 g)
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de salsinha, orégano e tomilho picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 400 g de mandioquinha descascada
- 100 ml de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere os filés com alho, limão, sal e pimenta. Deixe pegar gosto por 10 minutos.
- 2 Cozinhe a mandioquinha em água com sal até ficar bem macia (uns 15 minutos). Escorra, amasse, volte à panela com o leite e um fio de azeite e mexa até virar um purê liso.
- 3 Misture as ervas com o azeite e cubra os filés com essa pasta.
- 4 Grelhe em frigideira quente por 4 a 5 minutos de cada lado, até dourar a crosta. Sirva sobre o purê.

TOQUE DA NAT

Jantar de restaurante em casa por uma fração do preço. Se arrumar pra si mesma parece exagero, lembra: você recebe visita importante todos os dias. É você.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 09

Escondidinho de abóbora com carne moída

50 min · Rende 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de abóbora cabotiá em cubos
- 300 g de patinho moído
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 tomate picado
- 1 fio de azeite
- Sal, pimenta e salsinha a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe a abóbora no vapor ou em pouca água até ficar macia. Amasse com sal até virar um purê e reserve.
- 2 Refogue a cebola e o alho no azeite, junte a carne e cozinhe em fogo alto até dourar. Acrescente o tomate e a salsinha e acerte o sal.
- 3 Em um refratário, faça uma camada de carne e cubra com o purê de abóbora.
- 4 Polvilhe o parmesão e leve ao forno a 200 °C por 15 minutos, até gratinar.

TOQUE DA NAT

Conforto de escondidinho, metade das calorias do de mandioca com requeijão. Não é proibir o clássico. É ter uma versão pra semana e deixar a outra pra ocasião.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 10

Strogonoff leve de frango

30 min · Rende 3 porções

INGREDIENTES

- 400 g de peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara de champignon fatiado (opcional)
- 200 g de iogurte natural integral
- 1 fio de azeite, sal e pimenta

MODO DE PREPARO

- 1 Doure o frango no azeite em fogo alto e reserve.
- 2 Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Volte o frango, junte o extrato de tomate, a mostarda e o champignon e cozinhe por 5 minutos com um pingo de água.
- 3 Desligue o fogo e espere 2 minutos. Só então misture o iogurte, mexendo sempre. Com o fogo desligado ele fica cremoso e não talha.
- 4 Sirva com arroz e uma salada verde ocupando metade do prato.

TOQUE DA NAT

O iogurte no lugar do creme de leite corta gordura sem cortar o prazer. Strogonoff continua sendo strogonoff. Emagrecer sem brigar com a comida é isso na prática.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 11

Salmão assado com legumes na mesma assadeira

30 min · Rende 2 porções

INGREDIENTES

- 2 postas de salmão (ou filés de tilápia)
- 1 maço pequeno de brócolis em floretes
- 1 abobrinha em meia-lua
- 10 tomates-cereja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal, pimenta e alecrim a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2 Espalhe os legumes na assadeira, tempere com metade do azeite, sal e pimenta.
- 3 Acomode o salmão no meio, regue com o restante do azeite, o limão e o alecrim.
- 4 Asse por 20 minutos. O peixe está pronto quando desfia fácil com o garfo. Uma assadeira, zero louça extra.

TOQUE DA NAT

Refeição completa com uma louça só. Reduzir o atrito da cozinha é estratégia de emagrecimento: quanto mais fácil o caminho saudável, menos ele depende de motivação.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 12

Torta de legumes de liquidificador

55 min · Rende 8 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo (metade integral)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 50 g de queijo minas padrão ralado
- 1 cenoura ralada, 1/2 xícara de milho e 1/2 xícara de vagem picada
- 1/2 cebola picada, sal e orégano

MODO DE PREPARO

- 1 Bata no liquidificador os ovos, o leite, o azeite, a farinha, o sal e por último o fermento, pulsando rápido.
- 2 Misture (sem bater) o queijo, a cenoura, o milho, a vagem e a cebola.
- 3 Despeje em forma untada e enfarinhada, polvilhe orégano.
- 4 Asse a 180 °C por 40 minutos, até dourar e o palito sair limpo.

TOQUE DA NAT

A fatia que sobrou é o lanche de amanhã e o jantar de quinta. Congela bem por até 2 meses, embrulhada em porções individuais.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 13

Arroz de forno com frango e brócolis

30 min · Rende 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz cozido (aquela sobra de ontem)
- 2 xícaras de frango cozido e desfiado
- 1 maço pequeno de brócolis cozido no vapor
- 1 colher (sopa) cheia de requeijão
- 50 g de mussarela ralada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2 Misture o arroz, o frango, o brócolis picado e o requeijão. Acerte o sal.
- 3 Transfira para um refratário, cubra com a mussarela.
- 4 Asse por 15 minutos, até a superfície dourar.

TOQUE DA NAT

Receita de aproveitar sobra sem parecer sobra. Planejar não é cozinhar todo dia: é cozinhar uma vez e transformar duas.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 14

Carne de panela com mandioca

1h · Rende 4 porções

INGREDIENTES

- 600 g de músculo ou acém em cubos grandes
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 colher (chá) de colorau
- 2 folhas de louro
- 400 g de mandioca em pedaços
- 1 fio de azeite, sal, pimenta e salsinha

MODO DE PREPARO

- 1 Na panela de pressão, doure a carne no azeite em fogo alto, em duas levadas, sem mexer demais.
- 2 Junte a cebola, o alho e o colorau e refogue. Cubra com água quente até quase tampar a carne, adicione o louro e o sal.
- 3 Cozinhe na pressão por 30 minutos após pegar pressão.
- 4 Abra, acrescente a mandioca e cozinhe sem tampa por mais 15 minutos, até ela ficar macia e o caldo engrossar. Finalize com salsinha.

TOQUE DA NAT

Comida de panela é comida de verdade no seu estado mais honesto. Rende hoje, rende amanhã, e o caldo com a mandioca sustenta como poucos pratos.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 15

Tilápia ao forno com batatas ao limão

40 min · Rende 3 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- 500 g de batata em rodela de 1 cm
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta e salsinha

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe as rodela de batata em água com sal por 8 minutos e escorra.
- 2 Tempere os filés com limão, alho, páprica, sal e pimenta.
- 3 Arrume as batatas na assadeira, os filés por cima, regue com o azeite.
- 4 Asse a 200 °C por 20 minutos. Finalize com salsinha.

TOQUE DA NAT

Peixe branco é a proteína mais leve do cardápio e a mais esquecida. Uma vez por semana já muda a média do mês. Melhor consistente que perfeita.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 16

Salada morna de grão-de-bico com atum

15 min · Rende 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 lata de atum em água, escorrido
- 1/2 cebola roxa em fatias finas
- 10 tomates-cereja cortados ao meio
- Salsinha picada a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite e suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o grão-de-bico rapidamente em uma frigideira com um fio de azeite, só para ficar morno.
- 2 Misture com o atum, a cebola, os tomates e a salsinha.
- 3 Tempere com azeite, limão, sal e pimenta e sirva ainda morna.

TOQUE DA NAT

Jantar de 15 minutos para aquele dia em que a vontade era pedir delivery. Ter uma receita-resgate decorada vale mais que qualquer lista de proibições.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 17

Macarrão integral ao molho caseiro com frango

35 min · Rende 3 porções

INGREDIENTES

- 250 g de espaguete integral
- 4 tomates maduros picados (ou 1 lata de tomate pelado)
- 1/2 cebola picada e 2 dentes de alho
- 2 xícaras de frango cozido e desfiado
- Folhas de manjeriço
- 1 fio de azeite, sal e pimenta
- Parmesão ralado na hora para servir

MODO DE PREPARO

- 1 Refogue a cebola e o alho no azeite, junte os tomates, sal e meia xícara de água. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, amassando com a colher.
- 2 Junte o frango desfiado ao molho e deixe apurar 5 minutos.
- 3 Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, reservando meia xícara da água do cozimento.
- 4 Misture o macarrão ao molho com um pouco da água reservada. Finalize com manjeriço e parmesão.

TOQUE DA NAT

Macarrão não é inimigo. Macarrão com molho de pacote e sem proteína é que joga contra. Com frango e molho de tomate de verdade, ele vira refeição completa.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 18

Sopa de músculo com legumes

1h · Rende 4 porções

INGREDIENTES

- 400 g de músculo em cubos
- 1 cebola, 2 dentes de alho e 1 fio de azeite
- 2 batatas médias em cubos
- 2 cenouras em rodela
- 1 abobrinha e 1 chuchu em cubos
- 4 folhas de couve em tiras finas
- Sal, pimenta e salsinha

MODO DE PREPARO

- 1 Na panela de pressão, doure o músculo no azeite com a cebola e o alho. Cubra com 1,5 litro de água quente e sal.
- 2 Cozinhe na pressão por 25 minutos. Abra e desfie grosseiramente a carne.
- 3 Junte a batata, a cenoura e o chuchu e cozinhe sem tampa por 10 minutos.
- 4 Acrescente a abobrinha e a couve nos últimos 5 minutos. Finalize com salsinha.

TOQUE DA NAT

Sopa não é comida de doente: é o prato com a melhor relação volume por caloria que existe. Tigela cheia, corpo nutrido, mente tranquila.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 19

Arroz cremoso de frango na panela

35 min · Rende 4 porções

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de arroz branco cru
- 2 xícaras de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1/2 cebola e 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo do cozimento do frango (ou água quente)
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 fio de azeite, sal e cebolinha

MODO DE PREPARO

- 1 Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o arroz e frite por 1 minuto.
- 2 Adicione o caldo quente, o sal e a cenoura. Cozinhe em fogo baixo, semi-tampado.
- 3 Quando o arroz estiver quase seco, junte o frango e o requeijão e mexa até ficar cremoso, tipo risoto.
- 4 Finalize com cebolinha e sirva com salada de folhas.

TOQUE DA NAT

O prato-abraço pros dias frios ou difíceis. Conforto também é nutrição: quando a comida quente e cremosa está no plano, ela deixa de ser escape e vira escolha.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 20

Panqueca integral de carne moída

50 min · Rende 4 porções (8 unidades)

INGREDIENTES

- 1 ovo, 1 xícara de leite e 1 xícara de farinha (metade integral)
- 1 pitada de sal para a massa
- 300 g de carne moída (patinho)
- 1/2 cebola, 2 dentes de alho e 1 tomate picados
- 2 xícaras de molho de tomate caseiro
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

- 1 Bata os ingredientes da massa no liquidificador e deixe descansar 10 minutos.
- 2 Refogue a carne com cebola, alho e tomate até secar. Acerte o sal.
- 3 Faça panquecas finas em frigideira antiaderente. Recheie, enrole e acomode em um refratário.
- 4 Cubra com o molho, polvilhe o parmesão e leve ao forno a 200 °C por 10 minutos.

TOQUE DA NAT

Domingo tem cara de panqueca. Coloque a família pra enrolar junto: refeição que envolve as mãos alimenta mais do que a que só envolve o garfo.



ALMOÇO E JANTAR · RECEITA 21

O Prato de Verdade: bife acebolado com vinagrete

25 min · Rende 2 porções

INGREDIENTES

- 2 bifes de patinho ou coxão mole (300 g)
- 1 cebola grande em anéis
- Arroz e feijão cozidos (1 concha de cada por pessoa)
- Folhas verdes à vontade (alface, rúcula, agrião)
- Vinagrete: 1 tomate, 1/2 cebola e 1/2 pimentão picados fininhos
- Suco de 1 limão, 2 colheres (sopa) de azeite, sal e salsinha

MODO DE PREPARO

- 1 Misture os ingredientes do vinagrete e deixe pegar gosto enquanto prepara o resto.
- 2 Tempere os bifes com sal e pimenta. Sele em frigideira bem quente, 2 a 3 minutos por lado, e reserve.
- 3 Na mesma frigideira, doure a cebola em anéis com um fio de azeite e uma pitada de sal, raspando o fundo.
- 4 Monte o prato: metade com folhas e vinagrete, um quarto com arroz e feijão, um quarto com o bife coberto de cebola.

TOQUE DA NAT

Este é o prato-modelo do método inteiro: metade vegetais, um quarto arroz com feijão, um quarto proteína. Brasileiro, barato e sem nenhum ingrediente de dieta.



RECEITAS 22 A 30

Lanches e a vontade de doce

A vontade de doce não é defeito de fábrica. Antes de atacar o armário, aplique o PARAR: pare, avalie sua fome de 0 a 10. Se for fome de verdade, estas páginas resolvem com prazer e sem culpa. Se for carência, você já sabe: o que ela pede não está na geladeira.

22 Chocolate quente cremoso de verdade

23 Brigadeiro de banana com cacau

24 Bolo de banana com aveia (sem farinha branca)

25 Banana caramelizada com canela e iogurte

26 Picolé de iogurte com frutas

27 Cookies de banana, aveia e chocolate 70%

28 Sanduíche de frigideira com queijo e tomate

29 Pipoca de panela com azeite

30 Maçã assada com farofinha de aveia



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 22

Chocolate quente cremoso de verdade

10 min · Rende 1 caneca

INGREDIENTES

- 200 ml de leite
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (100% cacau)
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo (ou mel)
- Canela em pau ou em pó

MODO DE PREPARO

- 1 Dissolva o cacau, o amido e o açúcar em um pouco do leite frio, mexendo bem para não empelotar.
- 2 Junte o restante do leite e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
- 3 Quando engrossar levemente (uns 3 minutos), desligue.
- 4 Sirva na caneca com canela por cima. Beba sentada, sem pressa e sem tela.

TOQUE DA NAT

Uma caneca dessas tem menos açúcar que dois quadradinhos de chocolate ao leite e conforta muito mais. A noite pede ritual, não punição.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 23

Brigadeiro de banana com cacau

20 min + geladeira · Rende 8 unidades

INGREDIENTES

- 2 bananas bem maduras amassadas
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim (opcional)
- Cacau em pó para enrolar

MODO DE PREPARO

- 1 Leve as bananas amassadas a uma panela antiaderente em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos, até virar um doce grosso que desgruda do fundo.
- 2 Desligue, misture o cacau e a pasta de amendoim e deixe esfriar.
- 3 Geladeira por 1 hora. Enrole 8 bolinhas e passe no cacau.
- 4 Guarde na geladeira por até 4 dias.

TOQUE DA NAT

Brigadeiro de festa continua existindo na sua vida. Este aqui existe pra terça-feira à noite, quando o que você quer é um docinho e não uma briga interna.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 24

Bolo de banana com aveia (sem farinha branca)

50 min · Rende 9 quadrados

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras (2 pra massa, 1 em rodela pra cobrir)
- 2 ovos
- 1/4 de xícara de óleo (ou azeite suave)
- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos triturada no liquidificador
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (opcional, se as bananas não estiverem bem maduras)
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- 1 Bata no liquidificador as 2 bananas, os ovos e o óleo.
- 2 Misture em uma tigela com a aveia triturada, a canela e o açúcar, se for usar. Por último, o fermento.
- 3 Despeje em forma pequena untada, cubra com as rodela de banana e polvilhe canela.
- 4 Asse a 180 °C por 35 minutos, até o palito sair limpo.

TOQUE DA NAT

Bolo em casa é abundância planejada: você sabe o que tem dentro e uma fatia satisfaz. O bolo que mora na padaria grita, esse aqui conversa.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 25

Banana caramelizada com canela e iogurte

10 min · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 2 bananas firmes cortadas ao meio no comprimento
- 1 colher (chá) de manteiga
- Canela em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de iogurte natural gelado

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça a manteiga em frigideira antiaderente em fogo médio.
- 2 Coloque as bananas com o corte para baixo e deixe 2 a 3 minutos sem mexer, até dourar. Vire com cuidado e doure o outro lado.
- 3 Polvilhe canela ainda na frigideira.
- 4 Sirva quente com a colherada de iogurte gelado por cima.

TOQUE DA NAT

Quente com gelado, doce com azedinho: sobremesa de restaurante em 10 minutos. O açúcar da própria banana carameliza sozinho, sem precisar de mais nada.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 26

Picolé de iogurte com frutas

10 min + 4h de freezer · Rende 6 picolés

INGREDIENTES

- 2 potes de iogurte natural integral (340 g)
- 1 xícara de morango e manga picados
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o iogurte com o mel.
- 2 Distribua as frutas picadas nas forminhas de picolé, alternando com o iogurte.
- 3 Espete os palitos e leve ao freezer por pelo menos 4 horas.
- 4 Para desenformar fácil, passe a forminha rapidamente em água morna.

TOQUE DA NAT

Tenha sempre um doce pronto no freezer. Quando a vontade vem e já existe uma resposta boa esperando, a compulsão perde o elemento surpresa.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 27

Cookies de banana, aveia e chocolate 70%

25 min · Rende 8 cookies

INGREDIENTES

- 1 banana madura bem amassada
- 1 xícara de aveia em flocos
- 30 g de chocolate 70% picado grosso
- 1 pitada de canela e 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Misture tudo em uma tigela até formar uma massa úmida.
- 2 Modele 8 montinhos sobre uma assadeira com papel-manteiga e achate levemente com o garfo.
- 3 Asse a 180 °C por 15 minutos, até as bordas dourarem.
- 4 Espere esfriar 5 minutos antes de tirar: eles firmam fora do forno.

TOQUE DA NAT

Chocolate 70% de verdade, na dose que satisfaz. Lembra da promessa do método: em 7 dias você come chocolate sem se odiar depois. Começa aqui.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 28

Sanduíche de frigideira com queijo e tomate

10 min · Rende 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia generosa de queijo minas padrão ou mussarela
- 2 rodellas de tomate
- Orégano e um fio de azeite

MODO DE PREPARO

- 1 Monte o sanduíche com o queijo, o tomate e o orégano.
- 2 Pincele o azeite por fora das fatias.
- 3 Leve à frigideira em fogo baixo com tampa, 3 minutos de cada lado, até dourar e o queijo derreter.

TOQUE DA NAT

O lanche da tarde que evita o assalto ao jantar. Fome real às 16h merece comida real, não três biscoitos comidos em pé na frente do armário.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 29

Pipoca de panela com azeite

10 min · Rende 1 tigela grande

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de milho para pipoca
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o azeite na panela com 3 grãos de milho dentro, em fogo médio, com tampa.
- 2 Quando os 3 estourarem, o ponto está certo: junte o restante do milho e tampe.
- 3 Balance a panela de vez em quando. Quando os estouros espaçarem mais de 3 segundos, desligue.
- 4 Salgue ainda quente e sirva na tigela grande.

TOQUE DA NAT

O lanche de volume oficial do método: a tigela transbordando tem menos calorias que meia dúzia de bolachas. Filme, tigela no colo, zero culpa.



LANCHES E A VONTADE DE DOCE · RECEITA 30

Maçã assada com farofinha de aveia

35 min · Rende 2 porções

INGREDIENTES

- 2 maçãs cortadas ao meio, sem o miolo
- Canela em pó a gosto
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 colher (chá) de mel

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 190 °C. Acomode as metades de maçã em um refratário com o corte para cima e polvilhe canela.
- 2 Misture a aveia, a manteiga e o mel com a ponta dos dedos até formar uma farofinha úmida.
- 3 Cubra as maçãs com a farofinha.
- 4 Asse por 25 minutos, até a maçã ficar macia e a cobertura dourar. Sirva morna.

TOQUE DA NAT

Cheiro de torta de maçã na casa inteira, sem massa e sem açúcar refinado. Se o fim de semana pede sobremesa, que seja uma que você faz com carinho e come com presença.

Você não precisa de mais uma dieta. Precisa de um processo.

Estas 30 receitas são o começo: comida de verdade, sem briga e sem culpa. O resto do caminho, a mente, o comportamento, a rotina, a identidade, a gente constrói junto dentro do Método PARAR.

Quando a vontade vier sem fome, lembre: pare, avalie, reconheça, acolha e responda. Uma refeição de cada vez. Você não está sozinha nessa.

Natalia Ezequiel