

LIVRO DE RECEITAS

1ª edição - 2017 - traduzida para o português

# iodo

Orientações e Dicas para  
Diets Curtas e Restritas em Iodo



ThyCa: Thyroid Cancer  
Survivors' Association, Inc.™  
[www.thyca.org](http://www.thyca.org)

**Tradutora:** Margaret Said

**Patrocinador:** IDS - Instituto de Diagnósticos de Sorocaba

**Idealizadora:** Dra. Beatriz Birelli Nascimento

**Autor:** ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.

## LIVRO DE RECEITAS PARA DIETAS COM RESTRIÇÃO DE IODO

### DIETAS CURTAS E RESTRITAS EM IODO PREPARATÓRIAS AO RECEBIMENTO DO IODO RADIOATIVO

*Contém mais de 420 receitas deliciosas!!!*

*Além da orientação de profissionais, dispomos da doação das receitas favoritas de cerca de 220 voluntários da ThyCa para auxiliar na baixa ingestão de iodo.*

1ª edição - 2017 - traduzida para o português

Baixe estas receitas gratuitamente, pelo [www.thyca.org](http://www.thyca.org).

Ou peça pelo e-mail e compartilhe com outras pessoas nas mesmas condições.

8ª. Edição - 2015 - ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.sm . [www.thyca.org](http://www.thyca.org)

1ª edição - 2017 - traduzida para o português

## DEDICAMOS ESTE LIVRO

Às mais de 220 pessoas maravilhosas que contribuíram com suas deliciosas receitas e dicas;

Aos profissionais médicos que contribuíram com informação e conhecimento específico a esta dieta de baixo teor de iodo;

Aos revisores e designers que conseguiram reunir estas páginas e formar o conjunto;

Aos nossos doadores que generosamente tornaram possível a impressão e distribuição gratuita individual e em lotes, deste livro, para os médicos e seus respectivos pacientes.

Gratidão imensa a todos por sua bondade e generosidade. Vocês estão ajudando a facilitar a jornada dos pacientes com câncer de tireoide e inúmeros outros.

## CONTEÚDO / PÁGINA

- 13 - Câncer de Tireoide? A ThyCa pode ajudar
- 14 - Bem-vindo, cópias, mais informações
- 15 - Convite para compartilhar suas receitas
- 16 - A dieta com restrição de iodo - Sumário em uma só página!
- 19 - A Dieta com restrição de iodo - detalhes
- 19 - Comentários gerais
- 20 - Evite esses alimentos e ingredientes
- 22 - Limite a quantidade desses alimentos
- 22 - Sobre restaurantes e fast foods
- 22 - Sobre alimentos industrializados e processados
- 23 - Alimentos que são bons para a dieta de restrição de iodo
- 24 - Lanches fáceis na dieta de restrição de iodo
- 24 - E se não estiver na lista dos OK deste livro?
- 25 - Mais dicas da dieta de baixo teor de iodo
- 26 - Nota Final

## SALADAS E MOLHOS / TEMPEROS

- 27 - Salada verde mista com molho de morangos
- 27 - Salada de feijão preto
- 27 - Salada de ovo
- 27 - Salada bávara de batata
- 28 - Vinagrete de verduras
- 28 - Salada de Macarrão Orzo
- 28 - Salada de macarrão com ervilha e vinagrete de manjerona perfumada
- 29 - Salada de Macarrão
- 29 - Salada de milho verde

- 29 - Salada espanhola de batata
- 30 - Salada de espinafre e maçã
- 30 - Salada picante de repolho
- 30 - Macarrão gelado com pepino
- 30 - Salada quente de espinafre
- 31 - Tabule
- 31 - Salada de espinafre
- 31 - Salada de frango
- 32 - Salada de arroz com frango
- 32 - Salada de cenoura estilo dinamarquês
- 32 - Salada de Macarrão com tomate e manjerico
- 32 - Salada fácil de frango
- 33 - Salada de frango do Charlie
- 33 - Salada de Repolho
- 33 - Salada de Castanha de caju com maçã
- 34 - Salada de milho
- 34 - Outra Salada de macarrão Orzo
- 34 - Salada Waldorf
- 35 - Maionese de liquidificador
- 35 - Molho Oriental para Salada
- 35 - Molho de Nozes
- 35 - Vinagrete francês
- 36 - Vinagrete balsâmico
- 36 - Molho Oriental
- 36 - Vinagrete doce picante de gergelim
- 37 - Novo Vinagrete
- 37 - Molho misto italiano
- 37 - Molho doce francês
- 37 - Molho com sementes de papoula
- 38 - Molho de Salada Agridoce
- 38 - Salada com cobertura crocante
- 38 - Maionese diária da Tia Jan



**39** - Salada com molho substituto de Ketchup

**39** - Outro molho para salada

### **SOPAS, ENSOPADOS E MAIS MOLHOS PARA MACARRÃO E OUTROS PRATOS**

**39** - Sopa marroquina

**40** - Sopa de legumes assados

**40** - Sopa de cenoura ao curry

**41** - Sopa cigana

**41** - Sopa picante e azeda

**42** - Guisado básico (sopa grossa)

**42** - Sopa de feijão preto

**43** - Ensopado de repolho

**43** - Outro ensopado de repolho

**43** - Pimenta Malagueta

**44** - Pimenta em Pó

**44** - Pimenta suave com milho

**44** - Sopa de lentilha

**44** - Sopa não cremosa de couve-flor

**45** - Sopa tortilla de frango picante

**45** - Minestrone

**46** - Sopa turca de lentilha verde

**46** - Sopa de ervilha, cenoura e dill (aneto ou endro)

**47** - Sopa Rica de abóbora menina

**47** - Sopa de abóbora assada

**48** - Caldo de frango (quase 2 litros)

**48** - Caldo de legumes

**49** - Outro caldo de legumes

**49** - Sopa gelada de pêsego

**49** - Ensopado português de couve

**50** - Sopa rápida de macarrão com brócolis e alho

**50** - Ensopado de vitela

**51** - Ensopado de carne bovina

**51** - Ensopado de Legumes

**52** - Massa de tomate

**52** - Molho de Espaguete

**52** - Molho de Tomate Fresco

**53** - Molho de Tomate Italiano

**53** - Molho denso de Espaguete e almôndegas

**53** - Espaguete rápido e fácil com molho de cogumelos

**54** - Molho pesto sem iodo

**54** - Cobertura vitrificada de frutas

**55** - Molho para churrasco

**55** - Tempero Negro

**55** - Molho de pimenta malagueta

**56** - Ketchup

**56** - Ketchup caseiro fácil

**56** - Mostarda do Derrick

### **CARNE BOVINA**

**57** - Carne venezuelana

**57** - Assado Escocês de panela com cerveja

**58** - Carne com mix de pimentas

**58** - Carne indiana com ervilhas

**58** - Carne de Panela super fácil

**59** - Ensopado de carne ao curry

**59** - Almoço em papel alumínio

**59** - Bolo de carne da Joanna

**60** - Mini pães de carne

**60** - Outra receita de pão de carne

**60** - Vitela ou ossobuco cozido com vegetais

61 - Carne moída Sloppy Joes  
61 - Refogado de Panela com molho de raiz forte  
62 - Macarrão apimentado  
62 - Pimentões verdes recheados  
63 - Tomates, bife e aspargos  
63 - Bife frito ou frangos empanados  
63 - Hambúrguer rápido  
63 - Fajitas de carne ou frango  
64 - Bife esfregado na pimenta  
64 - Tempero em pó do Jonathan  
64 - Bife com limão e macarrão parafuso  
65 - Estrogonofe de carne moída  
65 - Hambúrgueres  
65 - Goulash  
66 - Três receitas de lodo restrito - Variações Sobre um tema  
66 - Virtualmente pão de carne, almôndegas ou recheio para rolinhos de repolho  
66 - Chop suey americano muito fácil / Macarrão com molho de carne  
67 - Tacos

## FRANGO

67 - Empadão de Frango  
67 - Frango e doce de maçã  
68 - Sanduíches de pão focaccia e frango  
68 - Arroz com frango frito e molho oriental  
69 - Frango Giuseppe  
69 - Frango com macarrão orzo  
70 - Frango com curry  
70 - Frango com manjeriço  
70 - Peito de frango chasseur  
71 - Frango Ridgewood

71 - Frango com molho de cranberries  
71 - Frango com alho e pimentões  
72 - Frango com alho e vinagre balsâmico  
72 - Sanduíches de peito de frango grelhado  
72 - Frango grelhado à grega  
72 - Jantar creole de frigideira  
73 - Nuggets de frango e gergelim  
73 - Frango grelhado com molho natural de panela  
74 - Frango tipo fajita, sem a fajita  
74 - Repolho sem recheio  
74 - Churrasco de frango  
75 - Frango italiano  
75 - Espetinhos de frango marinado  
75 - Espetinho de frango com limão  
75 - Frango com mel, limão e arroz  
76 - Macarrão com frango e pimentões  
76 - Frango Milênio  
76 - Frango, limão, pimenta e macarrão  
77 - Frango alho e limão  
77 - Frango cítrico apimentado  
77 - Caçarola de frango e batatas  
77 - Frango vinagrete  
78 - Frango dourado  
78 - Frango da Rachel - estilo grego  
78 - Frango da Rachel - estilo judaico  
79 - Cogumelo portobello com frango  
79 - Fritada com frango  
79 - Frango com mel e mostarda  
80 - Frango Tupelo da June  
80 - Frango com molho de abricó  
80 - Frango com ervas de Provença

- 80 - Frango com molho pesto
- 81 - Frango empanado
- 81 - Frango frito
- 81 - Peru com alecrim
- 82 - Frango fácil com laranja
- 82 - Frango crocante com pecãs
- 82 - Peru à bolonhesa do George
- 83 - Marinada de limão e coentro
- 83 - Hambúrguer de peru
- 83 - Tigelas de fajitas frescas com frango picante
- 84 - Frango grelhado com limão e molho de manjericão
- 84 - Nuggets de frango
- 84 - Frango boliviano
- 85 - Fritada de Frango
- 85 - Frango empanado com limão
- 86 - Frango latino em fogo lento
- 86 - Frango delicioso e saboroso da Rae
- 86 - Marinada para peito de frango
- 86 - Frango ensopado estilo marroquino
- 87 - Frango com fajitas
- 87 - Frango para tacos e salada com taco
- 87 - Tostadas de feijão preto
- 88 - Frango assado básico

### CORDEIRO E CARNE SUÍNA

- 88 - Perna de borrego grelhada
- 88 - Cordeiro Pilaf
- 89 - Porco à oriental
- 89 - Costeletas de porco grelhadas com purê de batata doce da Cheryl
- 90 - Costeletas de porco empanadas

- 90 - Carne de porco e tacos macios com salsa fresca
- 91 - Costeletas de porco ao molho de frutas
- 91 - Filé Mignon de porco
- 91 - Lombo assado sobre batatas
- 92 - Porco assado cozido lentamente
- 92 - Costelas de porco ou filé de frango, em molho de laranja
- 92 - Assado de costeletas de porco com maçã
- 93 - Costeletas de Porco Festival de Outono
- 93 - Costeletas de porco com cidra de maçã
- 93 - Costeletas de porco na frigideira
- 94 - Breakfast com hambúrguer
- 94 - Hambúrguer com xarope de maple e erva doce

### SUBSTITUINDO OS LATICÍNIOS

- 94 - Leite de nozes
- 94 - Leite de nozes da Mickie
- 94 - Margarina sem soja
- 95 - Outras substituições e dicas

### VEGETAIS E VEGETARIANOS

- 95 - Vegetais rápidos e fáceis - e fruta
- 95 - Batatas assadas
- 95 - Cenouras assadas com erva doce
- 95 - Maçãs fritas
- 95 - Churrasco de Legumes
- 96 - Espaguete com Pesto de manjericão
- 96 - Berinjela frita
- 96 - Legumes assados e limão
- 96 - Tomates secos



96 - Macarrão vegetariano  
97 - Hambúrgueres de legumes  
97 - Berinjela ao curry  
98 - Ratatouille  
98 - Aspargos assados  
99 - Vegetais assados de inverno  
99 - Abóbora assada  
99 - Ensopado de tomates  
99 - Abobrinha crocante e tomates  
100 - Espaguete do Giordano  
100 - Batata doce com maçã e cramberry  
100 - Batata doce realmente fácil  
100 - Batata doce cristalizada  
101 - Batata doce assada  
101 - Batata vermelha assada  
101 - Fritas francesas  
101 - Batatas da June  
102 - Batatas Hash Brown  
102 - Batata assada com alho e alecrim  
102 - Batatas assadas  
102 - Arroz frito  
103 - Arroz Confete assado  
103 - Cenouras e couve flor fritos  
103 - Cogumelos recheados  
104 - Ideias e dicas sobre o abacate  
104 - Pimentões assados  
104 - Macarrão da Liguria  
105 - Macarrão Gremolata  
105 - Macarrão chow mein com molho oriental  
106 - Abobrinhas italiana e amarela  
106 - Polenta  
106 - Arroz festivo

107 - Sanduiches falafel  
109 - Macarrão Orzo estilo Espanhol

### IDEIAS E DICAS PARA REFEIÇÕES, LANCHES E ALIMENTOS BÁSICOS

108 - Para crianças e adolescentes sobreviventes ao câncer de tireoide  
111 - Sugestões: cozimento lento e muitos outros  
112 - Dicas de restrição de lodo para os feriados

### PORÇÕES, PASTAS E APERITIVOS

112 - Humus  
113 - Grão de Bico  
113 - Humus da Lily  
113 - Outra receita de humus com tahine  
113 - Humus da Heather  
114 - Alho assado  
114 - Guacamole superior  
114 - Molho guacamole com tortilhas fritas  
114 - Pico de galo  
114 - Pico de Galo do Rafael  
115 - Salsa fresca  
115 - Tostadas  
115 - Salsa de Abacaxi  
115 - Feijão preto com salsa de milho  
116 - Molho de feijão preto  
116 - Manteiga de amendoim  
116 - Manteiga de abóbora  
116 - Três manteigas de amendoim  
117 - Picles gelados de Wisconsin  
117 - Haroseth

## CAFÉ DA MANHÃ

- 117 - Batida de frutas
  - 118 - Frutas batidas
  - 118 - Batidas verdes
  - 118 - Maçãs com aveia
  - 118 - Frutas com aveia
  - 118 - Pão de aveia
  - 119 - Mais sobre a aveia
  - 119 - Granola da vovó B
  - 119 - Granola caseira da Sherri
  - 120 - Granola sem iodo
  - 120 - Bolos na chapa
  - 120 - Variações de bolos na chapa
  - 121 - Panquecas
  - 121 - Panquecas de iodo restrito da Judy
  - 121 - Panquecas/crepes - estilo europeu
  - 122 - Bolos de banana e nozes
  - 122 - Panquecas de mirtilo
  - 122 - Waffles de canela
  - 123 - Omelete com geleia
  - 123 - Olé Omelete!
  - 123 - Batata assada com claras
  - 123 - Fritada de batata e claras com cebolas e aspargos
  - 124 - Anel com claras
- ## PÃES, MUFINS E MAIS
- 124 - Receita meio integral para máquina de pão
  - 124 - Receita de pão da Betty (na máquina)
  - 124 - Pão francês de máquina
  - 125 - Pão Foccacia de máquina
  - 125 - Pão de mel dourado - máquina
  - 125 - Pão integral multigrãos (máquina)
  - 125 - Pão francês básico / máquina
  - 125 - Pãezinhos com canela
  - 126 - Pão de passa e canela (máquina)
  - 126 - Pão simples ou massa de pizza
  - 126 - Massa básica de pão branco
  - 127 - Pão doce havaiano
  - 127 - Pão de multigrãos
  - 127 - Pão francês (baguete)
  - 128 - Pão branco simples
  - 128 - Rolinhos ou palitos de pão (na máquina)
  - 129 - Biscoitos
  - 129 - Pão não sovado
  - 129 - Massa fina rápida e pizza crocante
  - 130 - Pãezinhos de canela
  - 130 - Pães para hambúrguer de farinha integral
  - 131 - Pãezinhos de hambúrguer 40 minutos
  - 131 - Pães de hambúrguer adaptados de uma receita da Farinha Rei Arthur
  - 132 - Fermento básico caseiro
  - 132 - Fermento básico com molho de maçã - pão integral
  - 133 - Pretzel suave
  - 133 - Pizza da Kari, com a massa de pretzel suave
  - 133 - Pão pita (pão sírio)
  - 134 - Tortilha Melhor pra Você
  - 134 - Biscoitos
  - 135 - Pão de abobrinha e chocolate
  - 135 - Pão rápido com frutas
  - 135 - Pão de banana
  - 136 - Pão de milho sem leite

**136** - Pão de banana e coco  
**136** - Pão de canela  
**137** - Pão de banana e nozes  
**137** - Pão de abobrinha  
**137** - Pão de abóbora  
**138** - Pão de feriado saudável ao coração, com cramberry e laranja  
**138** - Pão de cerveja  
**138** - Muffins de Laranja  
**139** - Muffins de maçã  
**139** - Muffins de mirtilos da Cathy  
**139** - Muffins de banana com farinha integral  
**140** - Muffins de aveia e molho de maçã  
**140** - Muffins de fubá  
**140** - Muffins de mirtilo  
**140** - Muffins de aveia e laranja  
**141** - Muffins de morango e nozes  
**141** - Muffins de chia  
**142** - Muffins de abobrinha e cenoura da Mel

## **SOBREMESAS**

**142** - Massa para torta com óleo  
**142** - Massa para duas tortas  
**143** - Torta de maçã  
**143** - Torta de mirtilos ou framboesas  
**143** - Peras caramelizadas  
**143** - Peras no vapor  
**143** - Maçã assada com canela  
**144** - Sorvete de frutas frescas  
**144** - Mamão cozido  
**144** - Maçã crocante  
**144** - Bananas assadas

**144** - Mistura de frutas geladas  
**145** - Creme de limão  
**145** - Bolos fritos de banana  
**145** - Espetinhos de frutas cristalizadas  
**146** - Sorvete de banana congelada  
**146** - Sorvete de amendoim  
**146** - Mousse de abacate  
**146** - Pudim de chocolate  
**146** - Pudim de caqui  
**146** - Pudim de amêndoas  
**147** - Pudim de arroz  
**147** - Bolo de Maçã  
**147** - Bolo Excêntrico  
**148** - Bolo de empresa  
**148** - Bolo de passas  
**148** - Bolo de maçã e nozes  
**149** - Bolo português de Chocolate com molho de maçã da Nana  
**149** - Bolo de Chocolate da Brenda  
**149** - Bolo do Anjo  
**149** - Gelados e variações  
**150** – Gelado básico  
**150** - Bolo de chocolate da Nina  
**150** - Bolo pudim de chocolate quente  
**151** - Bolo de banana e mirtilos  
**151** - Biscoitos não-assados  
**151** - Biscoitos de aveia  
**152** - Bolas de manteiga de amendoim  
**152** - Biscoitos macios de aveia  
**152** - Biscoitos Matzo  
**153** - Brownies Pralinê  
**153** - Biscoitos esquecidos  
**153** - Biscoitos de melaço

**153** - Os melhores biscoitos de aveia que já existiram

**154** - Bolas de rum

**154** - Sobremesa de chocolate

**154** - Biscoitos de banana e aveia

**155** - Biscoitos de manteiga de amendoim

**155** - Biscoitos estilo merengue

**156** - Variação nas amêndoas dos Biscoitos estilo merengue

**156** - Biscoitos de aveia e passas

**157** - Barras de granola macias da Bridget

**157** - Barras de granola caseiras

**157** - Biscoitos de chocolate e amêndoas sem farinha

**158** - Biscoitos de pecãs

**158** - Biscoitos de pecãs com gotas de chocolate

**158** - Macarrão de chocolate da Vovó Silvia

**159** - Biscoitos de chocolate da Heather

**159** - Biscoitos sem farinha

**160** - O Melhor Brownie da Bridget

**160** - Chocolate amargo e amendoim

**160** - Biscoitos de chocolate

**161** - Biscoitos com lascas de chocolate da Jennifer

**161** - Brownie de caneca no micro-ondas

**161** - Brownies

**161** - Brownies da France

**162** - Biscoitos de chocolate com especiarias

**162** - Chocolate amargo Hershey especial

## LANCHES

**163** - Roscas da mamãe

**163** - Laranjas astecas

**163** - Bolo de arroz, banana e mel

**163** - Coquetel de frutas

**163** - Nozes e especiarias da Mary

**164** - Abacaxi e especiarias

**164** - Barras de granola

**164** - Mais barras de granola

**165** - Nunca falha - Amendoim de micro-ondas

**165** - Dica de amendoim com pipoca

**165** - Nozes com especiarias da Geraldine

**165** - Pipoca temperada

**166** - Pipoca com nozes

**166** - Anéis de maçã com manteiga de amendoim

**166** - Sementes de abóbora apimentadas

**166** - Biscoito Matzoh coberto com chocolate

**166** - Mais dicas de lanches

**167** - Lanche de nozes com maple

**167** - Nozes com açúcar e especiarias

**167** - Castanhas de caju com alecrim e amêndoas

**168** - Amêndoas e canela

**168** - Sementes de abóbora com especiarias

**168** - Batatas chips

**168** - Pipoca com manteiga de amendoim

**168** - Favo de mel

**169** - Cereais e Nozes Crocantes

**169** - Bolo de arroz e banana

**169** - Barras de granola de geladeira

**170** - Por favor, ajude-nos a ajudar outras pessoas

## CÂNCER DE TIREOIDE? A THYCA PODE AJUDAR

ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc., é uma organização sem fins lucrativos de sobreviventes ao câncer de tireoide, membros familiares, e cuidadores profissionais, fundada em 1995, aconselhada por especialistas reconhecidos em câncer de tireoide, e dedicada a amparar, educar, comunicar, aconselhar para a detecção precoce, e para angariar fundos a fim de subvencionar pesquisas.

A ThyCa é reconhecida internacionalmente como uma organização de aconselhamento médico, fornecendo serviços de suporte gratuito aos pacientes portadores de câncer de tireoide.

**Para pacientes e cuidadores:** oferecem informações e conhecimento aos pacientes e seus familiares quando eles mais necessitam.

**Para o público:** Promovem conscientização através da educação e divulgação do tema.

**Para Profissionais:** Disponibilizam manuais e downloads gratuitos do Livro de Receitas para dietas de restrição ao Iodo para pacientes com câncer diferenciado de tireoide, tanto para profissionais de saúde como para os pacientes. Além disso, financiam pesquisas, com bolsistas selecionados por um painel de especialistas da Associação Americana de Tireoide.

**Serviços e Recursos Gratuitos:** Web site premiado - Apoio pessoa a pessoa - grupos de apoio local - Grupos de apoio por e-mail - publicações de sensibilização - workshops regionais - Conferência internacional anual - Vídeos e seminários via web - Materiais em 8 idiomas - boletim de notícias online - Manuais - Downloads do Livro de Receitas de baixo teor de Iodo com cerca de 420 receitas - E muito mais.

Por gentileza, nos contate para mais informações e materiais gratuitos:

**ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.**

[www.thyca.org](http://www.thyca.org) - [thyca@thyca.org](mailto:thyca@thyca.org)

Toll-free 877-588-7904 - Fax 630-604-6078

P.O.Box 1102, Olney, MD 20830-1102



## BEM-VINDOS

Temos o orgulho de apresentar a primeira edição traduzida para o português baseada na oitava edição expandida do **Livro de Receitas Restritivas ao Iodo da Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.**

**Você encontrará** mais de 420 receitas variadas, além de diretrizes para a dieta restritiva de iodo, e dezenas de dicas auxiliares para fazer e planejar refeições e lanches fáceis para você e sua família.

Este livro de receitas com download gratuito [www.ids.med.br](http://www.ids.med.br) é um presente a você, originário de mais de 220 pessoas maravilhosas que doaram seus talentos e seu tempo, compartilhando suas receitas de família favoritas. Estas receitas e sugestões foram doadas por voluntários ao ThyCa: Thyroid Cancer Survivors ' Association, Inc., [www.thyca.org](http://www.thyca.org)

Este livro tem a característica útil de resumir a dieta de baixo teor de iodo em uma página. O livro de receitas e orientações também estão disponíveis para downloads em nosso site em 3 idiomas. Pode ser acessado também como um Epub, pelo iTunes e GooglePlay.

Informações sobre a dieta e conselhos são provenientes de vários membros do Conselho Médico e Consultivo do ThyCa, além das fontes citadas a seguir. Esta dieta de especialistas é uma publicação gratuita em 8 idiomas, vinculada ao serviço online gratuito, com suporte local mais serviços, além dos mais recentes detalhes sobre eventos educacionais, incluindo a Conferência anual internacional dos sobreviventes ao câncer de tireoide.

**CONVITE A SOCORRER OUTROS** - Se você quer contribuir para a próxima edição deste livro, envie, por favor, a sua receita original para [recipes@thyca.org](mailto:recipes@thyca.org).

## SOBRE FOTOCÓPIAS E USO

Você é bem-vindo para baixar e imprimir este livro de nosso web site [www.thyca.org](http://www.thyca.org) (versão inglês) ou [www.ids.med.br](http://www.ids.med.br) (versão português), ou pode copiar páginas completas ou todo o livro e oferecê-lo a outros, desde que credite e cite o nome da ThyCa no rodapé de cada página. Por favor, não copie nem reproduza as receitas ou outras matérias em textos simples para e-mails ou outro tipo de mídia. Ademais, **as matérias deste livro não são para fins de uso comercial.**

**ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADES** - As informações contidas neste livro de cozinha se estendem a fins educacionais apenas. Não pretende e nem assim deve ser interpretado, como um guia médico ou equivalente de nenhum tipo. Qualquer pessoa, ao ler, será fortemente aconselhada a procurar seu próprio médico sobre todas as questões envolvendo sua saúde e cuidados deste profissional.

**FONTES** - As fontes de informação incluem numerosos profissionais da área médica: 1 - orientações dietéticas proporcionadas por diversos membros do Conselho Consultivo do ThyCa; 2 - Apresentações e apostilas provenientes de nossos conferencistas e palestrantes em workshops de 2000 a 2010. Entre estes, Stephanie L.Lee, M.D., PhD., Endocrinologista, do Boston Medical Center, MA; Christina Reiter, M.S.R.D., Dietista Residente, Universidade do Colorado, Boulder; e Nancy Sebring, M.Ed., R.D., Pesquisadora dietética, dos Institutos Nacionais de Saúde, Bethesda, MD; e 3- articulistas de jornais médicos, incluindo Pearce EN, Pino S, He X, Bazrafshan HR, Lee SL, e Braverman LE, *Jornal de Endocrinologia clínica e Metabolismo* 89(7): 3421-3424.2004; Park JT e Hennessey JV, *Tireoid* (1): 57-63.2004; e artigos mais recentes.

## AGRADECIMENTO

O apoio e publicações gratuitas são possíveis graças a generosas doações de nossos membros, às contribuições individuais, e aos subsídios irrestritos, educacionais, da Bayer HealthCare, Eisai, Exelixis, Inc., Interpace Diagnostics, Sanofi Genzyme, Shire, e Veracyte. A todos, nossa gratidão.

*Agradecemos à ThyCa pela parceria e pela fantástica iniciativa de produzir este maravilhoso livro, nos auxiliando de forma significativa no cuidado com os nossos pacientes.*

*Além disso, o nosso agradecimento ao IDS – Instituto de diagnósticos por incentivar o conhecimento.*

*Dra Beatriz Birelli do Nascimento.  
Médica Nuclear – IDS*

## CONVIDAMOS A COMPARTILHAR SUAS RECEITAS. ESPERAMOS QUE APRECIE ESTAS RECEITAS!

Gostaria de contribuir com sua receita original na próxima edição deste livro de cozinha?

Nós também publicamos novas receitas no nosso boletim de notícias online gratuitamente.

Por favor, envie sua receita ao [recipes@thyca.org](mailto:recipes@thyca.org)

Muito obrigado!

## ORIENTAÇÕES À DIETA DE RESTRIÇÃO DE IODO - RESUMO DE UMA PÁGINA

ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.SM

Para acessar detalhes e o Livro de cozinha restritiva ao iodo, gratuitamente, com mais de 420 receitas deliciosas, visite [www.thyca.org](http://www.thyca.org) ou [www.ids.med.br](http://www.ids.med.br)

### Pontos chaves

- Esta é uma dieta restritiva ao iodo, NÃO uma dieta sem iodo ou uma dieta livre de iodo. A meta é conseguir ingerir menos de 50 microgramas de iodo por dia.  
  
A dieta é por um pequeno período, preferencialmente de 2 semanas (14 dias), antes de uma PCI (pesquisa de corpo inteiro com I131) ou tratamento.
- Evite alimentos e bebidas com alto teor de iodo, aproximadamente 20 mcgs por porção. Ingira alguns alimentos e bebidas com baixo teor de iodo (menos de 5 mcgs em cada porção). Limite a quantidade de alimentos moderados em iodo (5 a 20 mcgs por porção).
- Leia a lista dos ingredientes nos rótulos das embalagens dos alimentos. Cheque com seu médico os remédios que esteja ingerindo.

### NÃO PERMITIDO! EVITE ESTES ALIMENTOS E INGREDIENTES:

- Sal com iodo, sal marinho, e qualquer alimento que contenha sal iodado ou sal marinho.
- Frutos do mar e produtos do mar (peixe, ostra, alga marinha, tabletes de alga, carragenina ou polissacarídeos de alga vermelha, agar-agar, alginato, nori, e outros alimentos ou ingredientes marinhos).
- Derivados do leite de qualquer tipo (leite, queijo, iogurte, manteiga, sorvete).
- Gemas de ovos ou ovos inteiros ou alimentos que contenham ovos inteiros.
- Produtos de padaria contendo massas condicionadas com iodo e ou ingredientes com alto teor de iodo. Produtos caseiros e comerciais com baixo teor de iodo são ótimos.
- Corante vermelho #3 (E 127 no Reino Unido).
- A maioria dos chocolates (devido à quantidade de leite). Chocolate em pó e alguns tipos de chocolate escuro são permitidos.
- Algum melaço (negro). Os melaços mais comuns e mais doces (frequentemente rotulados como não sulfurados), estão liberados. O enxofre não está relacionado ao iodo.
- Soja e produtos de soja como o tofu, PVT (proteína vegetal texturizada), leite de soja, molho de soja. Uma dieta diz para evitar alguns outros grãos: feijão vermelho, feijão lima, feijão branco, feijão carioquinha e feijão frade.
- Vitaminas e suplementos alimentares contendo iodo.
- Caso esteja tomando uma medicação que contenha iodo, cheque com seu médico.

### ALIMENTOS E INGREDIENTES PERMITIDOS

- Frutas, exceto em algumas orientações dietéticas, menos as cerejas ao marrasquino, que têm o corante vermelho #3 (ou E 127 no Reino Unido), e o ruibarbo, não permitidos.
- Vegetais: de preferência crus ou congelados( sem sal, sem soja e (de acordo com a dieta original NIH), uma porção de outros grãos.
- Nozes sem sal e manteiga de nozes sem sal.
- Claras de ovos.
- Carnes frescas, até 170 gramas por dia.
- Grãos e cereais até 4 porções aos dia, verificando que não possuam ingredientes com alto teor de iodo.
- Massas, desde que não possuam ingredientes com alto teor de iodo.
- Açúcar, gelatina, geleia, mel, xarope de maple.
- Pimenta do reino, ervas frescas ou secas, pimentas.
- Óleos. Todos vegetais, incluindo o óleo de soja.
- Sodas (exceto as com corante vermelho), cola, cola dietética, café não solúvel, chá não solúvel, cerveja, vinho, outras bebidas alcoólicas, limonada e sucos de fruta.
- **Leia os ingredientes listados nos rótulos dos alimentos embalados.**

## LANCHES FÁCEIS PARA CASA, TRABALHO, OU VIAGEM

- Frutas frescas ou sucos de frutas - Legumes crus frescos - frutas secas como as passas - molho de maçã - pipoca - nozes sem sal - sodas SEM o corante vermelho - manteiga de amendoim ou outras manteigas de nozes, sem sal (ótimas com fatias de maçã, palitos de cenoura, biscoitos, e bolos de arroz).
- Biscoitos sem sal matzo (pão ázimo, sem fermento), e outros biscoitos sem sal.
- Pães ou muffins caseiros com baixo teor de iodo.

## ALIMENTOS FÁCEIS E RÁPIDOS

- Aveia com cobertura de canela, mel, molho de maçã, xarope maple e nozes, frutas.
- Carne fresca grelhada, vegetais, frutas frescas, ou maçã assada
- Salada complementada com frango grelhado ou bife, temperados com óleo e vinagre.
- Sanduíche com biscoito matzo ou só manteiga de amendoim, geleia.

### **Nossos agradecimentos aos conselhos médicos do ThyCa e conferencistas, pelas informações e contribuições.**

**Não nos responsabilizamos:** Esta informação é voltada para fim educacional, somente. Não pretende, e nem pode assim ser interpretada, como um guia medicinal ou direcional de qualquer tipo. Qualquer pessoa que veja esta informação é prontamente aconselhada a consultar seu(s) próprio(s) médico(s) sobre qualquer matéria que envolva sua saúde e cuidado médico.

## ELOGIOS DOS USÁRIOS DESTA LIVRO DE RECEITAS:

*"Agradeço muito por este excelente recurso à dieta de baixo teor de iodo. Como sobrevivente ao câncer de tireoide e registrada como seguidora da dieta, tenho usado pessoalmente este recurso e fornecido para muitos pacientes e colegas."*

*"Agradeço pelo seu livro de receitas. Foi muito útil durante este período estressante."*

*"Acabo de terminar a dieta de restrição ao iodo mais uma vez e achei que a receita que preparei para a Páscoa funcionou magnificamente."*

*"Meu marido está nesta dieta por duas semanas e meia. Acharmos os itens de almoço os mais difíceis. Estamos tentando simplificar as coisas, e tenho certeza que há uma porção de cozinheiros lá fora que desejam facilitar, sem uma porção de ingredientes e temperos. O livro foi uma bênção divina! Muito obrigada!"*

*"Eu estaria perdido sem sua ajuda e sem usufruir de seu livro de receitas de baixo teor de iodo. Obrigado."*

*"Agradeço muito pela coleção de receitas, inclusive os comentários gerais sobre as dietas de baixo teor de iodo, e quais alimentos são bons e quais não. É extremamente útil!"*

*"Sou paciente novo de câncer de tireoide; acabei de fazer minha primeira tomografia com Iodo Radioativo ainda na dieta. Agradeço pelo livro."*

*"O livro deu-me tantas grandes ideias que nem nos sentimos realmente desfavorecidos (não muito, pelo menos), meu marido nunca havia feito uma dieta restritiva ao iodo."*



" Obrigado por publicarem este grande recurso online! Foi muito mais efetivo que aquelas dezenas de folhas que meu médico me passou. ELe me salvou de ter um plano, comidas chatas enquanto de dieta (disto a gente tem demais nos hospitais). Muito, muito obrigado."

" Eu quero agradecer DEMAIS por esta MARAVILHOSA fonte que nos permite viver com e através do câncer de tireoide. Tenho muito a agradecer pelo tempo e esforço que tiveram para compilar este maravilhoso livro de receitas e instruções dietéticas, e posso dizer-lhes que tem sido um auxílio inestimável para mim!"

" Meu marido tem metástase do câncer de tireoide, e tem que fazer esta dieta inúmeras vezes. Seu livro de receitas tem sido extremamente útil para mim, como esposa, no preparo dos alimentos, buscando a tornar as receitas mais palatáveis."

"Muito obrigada pelo livro de receitas gratuito. Ele tem sido de uma tremenda ajuda nestes últimos 4 anos."

" Seu livro de receitas tem sido muito útil e promove melhorias. Agradeço demais!"

"Tenho muita gratidão pelo livro de receitas de baixo teor de iodo - ele torna o ato de comer mais possível e definitivamente mais agradável do que ter que tentar fazer as coisas e ideias por mim mesma! Agradeço muito!"

" Meu marido teve que fazer essa dieta duas vezes ano passado. Agradeço a generosidade desse livro. É de uma grande ajuda para nós!"

" Não consigo expressar o quanto aprecio ter este livro de receitas disponível para mim... Seu livro tem salvado minha sanidade e ajudado a não me sentir privada de produtos, sabor e alimentos durante este tempo."

" Quero dizer quão incrível recurso foi este livro de receitas para mim enquanto estive na dieta restritiva ao iodo. Provavelmente não teria conseguido passar por isto sem ele. Também me ajudou a aprender como adaptar muito bem minhas próprias receitas à dieta."

" Seu livro de receitas (e trabalho da minha filha), foi muito útil em me ajudar a passar por um mês dentro da dieta."

" O livro de baixo teor de iodo é Incrível! Ficou muito fácil preparar refeições deliciosas para meu marido."

" Agradeço por todo o trabalho difícil que vocês têm feito com o livro de receitas. É a terceira vez que faço essa dieta e, pela primeira vez, estou verdadeiramente apreciando os alimentos!"

"Primeiro quero agradecer pelo livro de receitas de baixo teor de iodo. Fui diagnosticada em 2011 e estou de volta à dieta pela segunda vez, aguardando meus 6 meses de acompanhamento por tomografia. Seu livro de receitas tem sido um salva-vidas!"

" Agradecimentos por seu trabalho com esse livro. Sigo principalmente a dieta vegana e achei as dicas sobre vegetais, feijões, lentilhas, grãos e saladas excelentes! Essencialmente úteis foram as dicas de congelamento e componentes para serem executados previamente. Fui diagnosticada e tratada há um ano, e estou me encaminhando para minha primeira tomografia de corpo inteiro, e pensando sobre o preparo dos alimentos com antecipação."

"Gratidão por colocarem juntos um recurso gratuito e tão maravilhoso como este livro de receitas. Ele fez minhas duas semanas e meia de dieta suportáveis."

"Agradeço demais pelo livro de receitas de baixo teor de iodo. Foi realmente de uma ajuda inestimável durante meu pequeno processo."



## A DIETA DE RESTRIÇÃO AO IODO

Pacientes com câncer de tireoide ou câncer folicular de tireoide recebem muitas vezes uma dose de iodo radioativo (I-131) algumas semanas depois de sua cirurgia na tentativa de destruir toda e qualquer célula tireoidiana de seus corpos. Alguns pacientes recebem mais tarde tratamentos adicionais com IR.

Pacientes com câncer tireoidiano também fazem mais exames, os quais incluem PCI (Cintilografia de corpo inteiro com iodo radioativo) usando uma dose marcadora de IR. Com base nos resultados, alguns recebem outra dose de iodo radioativo, na tentativa de eliminar células tireoidianas remanescentes.

Para preparar um exame de cintilografia ou a um tratamento com IR, os pacientes são usualmente orientados a fazer uma pequena dieta de baixo teor de iodo, a qual é recomendada pela Associação Americana de Tireoide.

Além do preparo com restrição de iodo na dieta, pode também ser necessária a suspensão da levotiroxina, a não ser que ele faça uso de tirogen (TSH recombinante) enquanto continua com levotiroxina. Marcas de levotiroxina incluem Levothroid, Levoxyl, Synthroid, Tirosint, e Unithroid nos Estados Unidos e Eltroxin e Euthyrox no Canadá. A proposição de uma dieta de baixo teor de iodo visa esvaziar o corpo de seus estoques de iodo, e, assim, ajudar a aumentar a efetividade do exame ou do tratamento. A premissa é de que quando o iodo radioativo é administrado, as células tireoidianas irão "sugar" todo o iodo, porque o corpo foi privado deste.

**Esta dieta é por um período de tempo curto.** O período usual gira em torno de 2 semanas (14 dias). A dieta usualmente começa 2 semanas antes do exame e continua durante o período de exame e de tratamento, normalmente por 1 a 3 dias depois do exame ou tratamento com IR. Todavia, as recomendações para o período de tempo podem variar, dependendo parcialmente das circunstâncias individuais de cada paciente. Checar com seu profissional é o mais correto.

**O que se segue é uma combinação de instruções de dieta** advindas de diversos conselheiros médicos da ThyCa ( que usam testes de iodo na urina para checar os níveis de iodo nos pacientes), oriundas de estudos e pesquisas publicadas em jornais de medicina e de eventos da Thyca, e contribuições de nossos 47 membros do Conselho Médico. Seus médicos têm diferentes orientações. Por favor, consulte seu médico antes de iniciar a dieta.

## COMENTÁRIOS GERAIS

**A dieta é uma dieta de baixo teor de iodo, mas NÃO uma dieta de menos sal.**

**Lembre-se: BAIXO TEOR DE IODO NÃO TEM NADA A VER COM SAL.** SAL NÃO IODADO é ok para a dieta, enquanto não se tratar de um sal que não é marinho. Como notaremos a seguir, é preciso evitar qualquer produto ou ingrediente do mar, porque os produtos marinhos têm alto teor de iodo.

Também, **esta é uma dieta baixa em iodo, NÃO "sem iodo" e NEM uma dieta livre de iodo".**

Uma dieta de baixo teor de iodo reduz esse consumo em até 50 mcg por dia (em algumas dietas em 80/100 mcg por dia). A Associação Americana de Tireoide recomenda menos que 50 mcg de iodo por dia. Usualmente, o recomendado pela Daily Allowance de iodo é de 150 mcg por dia para adultos. Uma colher de chá de sal iodado contém 400 mcg de iodo.

Durante seu tempo na dieta, você pode ingerir livremente qualquer alimento que tenha baixo teor de iodo (até 5mcg por porção). **Há grande quantidade de alimentos que podem ser ingeridos. Veja a lista neste livro.** Contudo, evite alimentos com alto teor de iodo (acima de 20mcg por porção). Também, muitos especialistas em câncer de tireoide recomendam limitar alimentos que tenham iodo moderado (5 a 20 mcg por porção).

Para receitas e lista de lanches, use gratuitamente o **Livro de Dieta de Baixo teor de iodo ThyCa**. Baixe gratuitamente através de nosso site [www.thyca.org](http://www.thyca.org) e imprima. Também está

disponível pelo ePub do iTunes e GooglePlay. O livro tem cerca de 420 receitas, além de dicas para ajudar no processo.

**Você também pode adaptar suas próprias receitas e receitas da família à dieta restritiva ao iodo.** Para conseguir isto, elimine os ingredientes com alto teor de iodo, ou também substitua ingredientes da lista por alimentos que são bons na dieta. Por exemplo, substitua o leite pela água, e use ¼ de xícara de claras para cada ovo inteiro numa receita.

Se você segue instruções de outra dieta por causa da alergia, diabete, ou outras condições de saúde, ou algumas outras razões que sejam, você pode adaptar suas receitas e planos de alimentação. Utilize nossas listas do livro e suas dicas.

Sobreviventes ao câncer de tireoide e cuidadores criaram este livro e doaram estas receitas para ajudá-lo em sua dieta. Voluntários vêm doando suas receitas desde o ano 2000. Temos orgulho em compartilhar esta ampla coleção de receitas acrescidas, ademais, de uma lista de lanches práticos.

## EVITE ESTES ALIMENTOS E INGREDIENTES

**Evite** os alimentos a seguir, começando quando instruído por seu médico, antes do seu teste de iodo radioativo. Continue como o preceituado, até depois do seu tratamento com iodo radioativo (geralmente de 1 a três dias após).

Os alimentos e ingredientes a serem evitados desta lista contêm alto teor de iodo (20 mcg por porção, de acordo com os pesquisadores que se apresentaram em nossas conferências).

**Sal iodado ou sal marinho e qualquer alimento contendo sal iodado e sal do mar:** Somente sal sem iodo pode ser utilizado. Por exemplo, o sal de Kosher (marca), é ótimo, a menos que a marca diga que o sal é iodado ou do mar. A razão para evitar o sal marinho é que os produtos do oceano têm alta dosagem de iodo. Normalmente você pode achar este sal sem iodo ao lado do seu sal iodado, no seu mercado. Leia sempre o rótulo. (Uma colher de chá de sal iodado tem 400mcg de iodo.)

**Alimentos e produtos do mar:** (peixe, ostras, algas marinhas, tabletes de alga marinha, a alga Kelp, sushi, etc.). Eles contêm alto teor de iodo e devem ser evitados.

**Alimentos e produtos que contenham aditivos do mar:** carrageninas (polissacarídeos de algas vermelhas), agar-agar, algina, alginato de sódio, nori (estes aditivos alimentares são subprodutos marinhos).

**Produtos lácteos:** (leite, queijo, creme, iogurte, manteiga, sorvete, laticínios em pó, whey, caseína, e outros produtos lácteos.). Nota: Cremes não lácteos normalmente têm em seus ingredientes alta dosagem de iodo, também. Estudo foi publicado em 2004 pelo Jornal Endocrinologia Clínica e Metabolismo, reportando testes em 18 marcas de leite comercializadas em Boston, área de Massachusetts. Foi constatado que 250 ml de leite (8 onças, ou 1 xícara, ou 16 colheres de sopa), continham de 88 a 168 microgramas de iodo, uma média de 115 mcg. (Isto significa que uma colher de chá de leite possuía 1 a 3 mcg de iodo, e uma colher de sopa de leite, 3 a 9 mcgs de iodo.) O estudo também ressaltou que molhos de iodo são acrescidos no alimento do gado, que há produtos contendo iodo usados na higiene nas tetas e úberes, e mais uma pequena quantidade usada nos produtos de limpeza dos equipamentos.

Todas as dietas do ThyCa pedem para evitar alimentos lácteos. Algumas dietas restritivas ao iodo incluem **pequenas porções** de leite ou outro laticínio, se não listados nos primeiros três ingredientes de um rótulo. Uma dieta diz que uma colher de sopa por dia está bem; todavia, isto pode significar que 36 por cento do iodo diário é proveniente desta colher de sopa de leite. Não há laticínio em nem uma de nossas receitas neste livro.

**Gemas de ovos** ou ovos inteiros ou refeições contendo ovos inteiros. Claras de ovos são aceitáveis, porque contêm pequena ou nenhuma quantidade de iodo. (Algumas dietas de baixo

teor de iodo contêm refeições com pequenos acréscimos de ovos, se não listados nos três primeiros ingredientes. As receitas deste livro usa somente claras de ovos.)

**Produtos comercializados em padarias.** Evite pães que contenham iodo/iodados acrescentados à massa. Também, o sal desses produtos é iodado. É preferível preparar pães e assados você mesmo, ou substituí-los pelos matzos. Se lê rótulos com frequência, também terá a capacidade de encontrar biscoitos preparados somente com água e farinha. Embora alguns poucos estabelecimentos se utilizem de pouco iodo, o processo de preparação pode mudar o tempo todo. O estudo publicado em 2004 pelo Jornal de Endocrinologia clínica e metabolismo, revelou que o iodo contido em uma simples fatia de pão de 20 marcas diferentes, variou de 2.2 a 587 microgramas.

**Corante vermelho # 3 (E 127 no Reino Unido):** Todavia, corante #40 é permitido. Sugerimos que evite vermelho, laranja e marrom em alimentos industrializados, e pílulas e cápsulas. Alguns corantes vermelhos, vermelho-alaranjado, e marrons contêm iodo e devem ser evitados. O problema com alimentos coloridos é específico ao corante vermelho FD&C #3 (Eritrosina, E 127 no Reino Unido) SOMENTE. Todavia, o problema é que muitos rótulos não especificam que tipo de corante vermelho foi acrescentado.

Por exemplo, Rocaltrol em tamanho 0.5 microgramas NÃO é bom para a dieta, porque contém este tipo de corante. Todavia, Rocaltrol 0.25 mcg não contém e é seguro na dieta (você pode usar dois deles para inteirar a dose de 0.5 mcg). Por favor, sempre cheque com seu médico, ou farmacêutico.

**A maioria dos chocolates (pelo conteúdo do leite):** Pó de chocolate e alguns chocolates escuros são permitidos. Cheque o rótulo para outros ingredientes não permitidos na dieta. Este livro contém receitas com chocolates permitidos.

**Alguns melaços:** Evite os melaços negros (algumas vezes o rótulo acrescenta a palavra sulfurado ao negro). Possui um sabor ligeiramente amargo. Ele é bom para amenizar bastante o doce do melaço usualmente utilizado na culinária (adicionada à palavra melaço, o rótulo acrescenta a palavra sem sulfa). A sulfa não se liga com o iodo. Todavia, é um termo muito usado na rotulação dos melaços. Algumas dietas não fazem distinção entre tipos de melaço e proíbem todos. Uma dieta permite todos os melaços. Também permite açúcar mascavo, que é o açúcar branco com uma pequena quantidade de melaço borrifado sobre ele.

**Soja e a maioria de produtos derivados da soja (molho de soja, leite de soja, tofu). Contudo, a lecitina e o óleo de soja são ótimos.**

**Alguns outros alimentos:** A dieta original dos Institutos Nacionais de Saúde enviada ao ThyCa diz para evitar os seguintes feijões: carioquinha, lima, branco, fradinho, de corda. O Instituto acima usou esta dieta por mais de 10 anos. Mais recentemente a dieta do mesmo Instituto e outras dietas não fazem mais limites. Em complemento, algumas dietas pedem para evitar-se o ruibarbo e cascas de batata, e que o interior das batatas é ótimo. Muitas dietas nem mencionam isto. Nem o molho delas deve ser usado. As receitas deste livro evitam o uso das cascas das batatas e o ruibarbo.

**Vitaminas e suplementos alimentares que contenham iodo. Também produtos com iodo ou iodados:** Confira os rótulos e ingredientes e descontinue completamente se há iodo incluso. A maioria de vitaminas e minerais contém iodo.

**Se estiver tomando alguma medicação** que contenha iodo, confirme com seu médico.



## LIMITE A QUANTIDADE DESTES ALIMENTOS

Algumas dietas de especialistas em câncer tireoidiano recomendam limitar a ingestão de alimentos que são moderados em iodo - 5 a 20 microgramas por porção. Isto porque consumir em maiores quantidades acaba aumentando a proporção diária de iodo e excedendo o limite preconizado pela dieta.

**Carnes frescas:** Até 170 gramas por dia de carnes frescas tais como frango, bovino, porco, ovelha e vitela. São ótimas para a dieta. (Um pesquisador notou que a carne contém de 25 a 130 microgramas de iodo por libra, equivalentes 16 oz, ou 453.59 gramas. ) O total em pedaços tende a ter menos iodo que grandes peças. **Verifique também, os rótulos das carnes, incluindo perus inteiros , peito de peru, cortes de peru, frangos e de porco.**

Muitos fabricantes de alimentos injetam caldos nas carnes de peru, frango ou porco. O rótulo pode não indicar se o caldo contém sal iodado. Se você não tiver certeza, vá ao seu açougue local para obter a carne fresca de peru, porco ou frango.

**Grãos, cereais:** Até 4 porções ao dia de grãos e cereais, massas, e pães, que não contenham ingredientes iodados é o ideal. A quantidade de iodo neles varia de acordo com a região em que foram cultivados. Produtos cozidos em casa são o melhor a ser feito nesta dieta. Se você usar alimentos industrializados , leia os rótulos cuidadosamente para evitar ingredientes iodados. Lembre-se, também, que os rótulos nem sempre são precisos, quando não ultrapassados.

**Arroz:** Como os grãos, as variedades de arroz oscilam na quantidade de iodo, dependendo da região de cultivo. Assim, o arroz deveria ser ingerido com as mesmas restrições dos grãos e cereais. A variedade de arroz indiana Basmati é apontada como o melhor para esta dieta.

## E QUANTO AS COMIDAS DE RESTAURANTE E FAST FOOD?

Embora os restaurantes normalmente usem sal não iodado, é improvável saber se determinado restaurante usa ou não o sal iodado ou marinho.

O gerente ou a equipe de serviço podem, também, não saber quais produtos são usados, ou se a manteiga ou outros laticínios estão presentes nos alimentos.

Os ingredientes que as redes de restaurantes e fast food usam sempre estão mudando.

Portanto, sugerimos que evitem outras comidas de restaurante, tais como sucos simples ou refrigerantes, ou o recheio de uma simples batata assada.

Para a maioria dos restaurantes não há um jeito racional de determinar quais usam sal iodado. Na dúvida, evite-os.

## E QUANTO A REFEIÇÕES MANUFATURADAS E PROCESSADAS?

Algumas dietas impressas permitem refeições e outros alimentos processados com sal. Alguns desses alimentos incluem batatas chips, curados e enlatados, tais como hot dogs, presunto, carne em conserva, chucrute, bacon, salsichas e salame.

Normalmente, a grande maioria das indústrias de alimento nos Estados Unidos se utiliza de sal não iodado. Contudo, em outros países, enlatados e processados usam sal iodado. Enlatados e outros produtos processados vendidos nos mercados, são oriundos de outros países. Ademais, as técnicas de processamento dos alimentos podem mudar, e os rótulos das embalagens nem sempre têm informações corretas e atualizadas.

Por isto, se estão disponíveis, muitos pacientes preferem os alimentos frescos durante aquele pequeno período de tempo da dieta de iodo restringido. Eles evitam alimentos processados porque nunca dá para saber com segurança se foi ou não usado sal sem iodo. Para qualquer

alimento processado é também importante ler os rótulos e se assegurar que não contenham o corante vermelho #3.

Houve um tempo em que algumas pessoas contatavam as indústrias manufatureiras para perguntar se haviam usado sal iodado ou não nos produtos, e se os produtos de limpeza e higienização aplicados nos equipamentos e superfícies envolvidos no processamento dos alimentos envolviam o sal iodado. Por exemplo, em 2012, grupos de NIH compilaram uma lista de manufatureiras que declararam não utilizar o sal iodado.

Todavia, em geral, não se recomenda seguir a lista pelas seguintes razões:

1. As indústrias não podem garantir se os ingredientes recebidos por eles não contêm sal iodado.
2. Elas podem modificar seus procedimentos e podem usar sal iodado nos produtos de higiene de superfícies, utensílios, equipamentos, e embalagens nas várias etapas desse processo.

**Leia os ingredientes de todas as embalagens de alimentos e condimentos:** Certas misturas em especiarias como a malagueta em pó podem conter adição de sal. Alguns participantes de grupos de apoio costumam compilar listas de temperos misturados utilizados no alimentos manufaturados e embalados com baixo teor de iodo. Se usar estas listas, certifique-se da data em que foram compiladas. Muitas pessoas acham mais simples preparar em casa os lanches, refeições, e os ingredientes dado o curto período da dieta.

#### ALIMENTOS QUE SÃO BONS PARA INGERIR NA DIETA DE BAIXO TEOR DE IODO.

A dieta de baixo teor de iodo consiste preferencialmente em alimentos frescos, de pouca gordura e poucas calorias. Por isso, seguir esta dieta reduz notavelmente a tendência de ganhar peso por causa do hipotireoidismo.

**Os alimentos e ingredientes a seguir são excelentes. Você não precisará limitar a quantidade, exceto as que foram restringidas.**

- **Frutas frescas e sucos**, exceto as cerejas ao marrasquino (se contiverem o corante vermelho #3) e coquetel de frutas que contenham as tais cerejas.
- **Legumes:** preferencialmente crus e recém cozidos ou congelados sem sal. (Veja as notas acima sobre variações em algumas dietas.)
- **Nozes e manteiga de nozes sem sal.**
- **Produtos de Grãos/cereais:** em quantidades moderadas (veja acima).
- Açúcar, geleia, mel, xarope de maple e a maioria dos melaços (não aos melaços negros).
- Pimenta do reino e ervas frescas ou secas.
- Todos os óleos vegetais. Quanto aos temperos e molhos de saladas, providencie que contenham somente os ingredientes permitidos.
- Comidas caseiras (veja o livro de cozinha gratuito de baixo teor de iodo da ThyCa , no site [www.thyca.org](http://www.thyca.org)).
- Colas, colas dietéticas, limonadas, sodas (exceção às que contenham corante vermelho #3), **café e chás não instantâneos**, vinho e outros alcoólicos.
- Refeição preparada de carnes frescas, de aves frescas, legumes frescos ou congelados são ótimos para a dieta, verificando que não adicione os ingredientes iodados mencionados acima.



- A maioria das fontes das receitas recebidas pelo ThyCa não comentam sobre a água. Dessa forma, indicam que a água comum da torneira é boa para a dieta. Uma fonte observa que alguma água possa ter iodo acrescido para eliminar bactérias, e assim considera que a água destilada é mais desejável.

### LANCHES FÁCEIS DE BAIXO TEOR DE IODO

- Frutas frescas - maçãs, uvas, bananas, melão, etc. Tenha à mão e prontas para comer.
- Molho de maçã. Cheque o rótulo para ter certeza de que não há sal.
- Passas e outras frutas secas.
- Palitos de cenoura crua (já cortada, fáceis para comer).
- Manteiga de amendoim sem sal (ótima com pedaços de maçã, palitos de cenoura, biscoitos e bolos de arroz).

A manteiga de amendoim tende a ser “natural” quando o topo costuma estar nadando em óleo e o fundo se apresenta seco. Despeje o conteúdo dentro de uma tigela e mexa até conseguir uma mistura homogênea. Adicione sal não iodado se desejar. Devolva para a embalagem e coloque no refrigerador. Gelado, o produto não se separa mais e ainda fica mais fácil de espalhar.

- Biscoitos Matzo (dentro da linha Kosher).
- Bolos de arroz sem sal. Coma moderadamente.
- Pipoca feita em casa, com sal não iodado.
- Frutas secas sem sal - pecãs, amêndoas, nozes (adquira-as em fornecedores próprios, já que em estabelecimentos de lanches provavelmente serão salgadas).
- Pães e muffins caseiros (feitos com receitas de baixo teor de iodo), com geleia ou mel (cheque os rótulos para ter certeza de que não contenham o Corante vermelho #3).
- Sodas, incluindo colas, 7-up, e Sprite (atenção aos rótulos já que caramelos coloridos podem conter o corante vermelho #3 ou E-127 do Reino Unido).
- Sorvete (cheque se não tem sal, leite, ou corante vermelho #3).

**ISENÇÃO** - Não presuma que todos os itens desta lista restritiva ao iodo de alguma forma sejam um tipo de comercial. Leia os rótulos para se certificar de que cumpram todos os quesitos da sua versão de dieta .

(Lista de lanches efetuada por Nina Geiger.)

### E SE NÃO ESTIVER NA LISTA DE "BOM" DESTE LIVRO?

Há variações mínimas nas orientações da dieta de iodo restrito, provida por diferentes especialistas em câncer de tireoide. As notas referidas discutem algumas dessas variações.

Tais orientações combinam as recomendações de vários especialistas em câncer da tireoide cujos pacientes, em grande número, se utilizaram com sucesso das recomendações por mais de 14 anos.

Algumas orientações dizem para apenas evitar certos itens de certas categorias de alimentos, mas não fornecem detalhes nas categorias.

Outras dietas listam alimentos e ingredientes que são permitidos, sem limitar as quantidades consumidas. Contudo, as dietas que forneceram informações sobre quantidade moderada de iodo em alguns alimentos já recomendaram limites nas quantidades dos mesmos.

Muitos dos visitantes do nosso site e correspondentes pediram detalhes como os que aqui foram mencionados, e, assim, eles puderam planejar seus menus com suas preferências em mente.

Se o seu profissional de saúde recomendou que seguisse uma dieta de baixo teor de iodo, por favor, discuta as recomendações da sua dieta com ele.

## MAIS DICAS DA DIETA DE BAIXO TEOR DE IODO.

**Vitaminas e suplementos minerais** normalmente contêm grande quantidade de iodo; assim, confira os rótulos. Considere a ingestão de um suplemento de cálcio enquanto a dieta desaconselha produtos lácteos. Evite marcas de cálcio oriundos de concha de ostras, que podem conter iodo.

**Iodo entra em seu corpo via outros produtos além do alimento.** Muitos agentes usados nos testes radiológicos - particularmente os de exame de CT e possivelmente outros exames - contêm iodo. (Se estiver inseguro caso tenha feito séries de testes há alguns meses, peça a seu médico para rever seus arquivos.)

**Iodo é usado como antisséptico tópico**, tal como aquele comumente esfregado em sua pele antes de uma cirurgia (incluindo as cirurgias de tireoide). Evite Betadine (R) , presentes em sabonetes e xampus.

**Cheque produtos de toalete por causa do corante vermelho #3.** Este corante também é usado em pílulas e outros medicamentos tais como os xaropes para tosse. Consulte seu médico se estiver inseguro quanto a alguns de seus remédios conterem esse corante. Na dúvida, suspenda enquanto estiver na dieta.

Muitas vezes as pessoas de dieta procuram **substitutos** para itens básicos. Assim como na manteiga, lembre-se que a margarina contém produtos lácteos. Muitos substitutos da margarina contêm sal ou algum ingrediente desaconselhado. Todavia, algumas margarinas da Fleischmann's, Earth Balance and Mother's foram consideradas até a hora desta publicação como recomendadas. Leia os rótulos cuidadosamente.

**Este livro de cozinha contém receitas para produzir um leite caseiro, chamado "Leite de Nozes".** Evite a maioria dos leites em caixa, substitutos do leite, porque a maioria contém produtos variados de base de arroz e soja, com sal marinho. Alguns também têm ingredientes modificados. Leite de coco enlatado encontrados em algumas mercearias podem ser acrescidos à dieta. Ainda assim, leia atentamente os rótulos.

Evite substitutos do leite. A maioria tem base de soja ou de arroz, com sal marinho. **O Livro de receitas tem receitas para um substituto chamado "Leite de nozes".**

**Se costuma consumir álcool, lembre-se que na fase de hipotireoidismo**, o metabolismo do seu corpo está lento e você pode reagir de maneira diferente da usual. Muitas pessoas, ainda assim, preferem consumir uma quantidade menor de álcool. Converse sobre isto com seu médico.

**Lembre-se de utilizar frutas secas sem sal** para qualquer receita que as exigir . Para qualquer receita que contenha sal como ingrediente, use sal não iodado.

**Farinhas de rosca** são fáceis de preparar em um processador. Para farinha de rosca mais aromatizada, utilize pó de salsa, orégano ou alho. Sua padaria também pode ter farinha de rosca fresca.

**Em vez de ovos inteiros, use claras somente.** Um ovo grande equivale a um quarto de xícara de claras. Para uma substituição mais rápida, use as claras de dois ovos em vez de um ovo inteiro. Use claras somente, dobrando a quantidade ou adicionando água.

Em vez de molhos de salada comerciais, faça um vinagrete simples, com quantias iguais de azeite e vinagre adicionando ervas, pimenta e sal não iodado, para ficar mais saboroso; conserve refrigerado.

**Certifique-se de ter à mão diversos lanches e refeições leves diferentes, permitidos.**

Quando realmente cansado ou muito inseguro para encarar uma refeição completa, um prato pequeno de refeições tipo lanches (biscoitos com manteiga de amendoim e molho de maçã, ou pão torrado com mel, uma banana e algumas frutas secas) é melhor do que não comer nada ou quebrar a dieta comendo algo não recomendado.

Um sorvete grande pode ser substituído por banana congelada madura sem casca e batida no liquidificador até criar espuma e ficar cremosa. Espere descongelar por cinco minutos. Depois acrescente flocos de coco no “sorvete de chocolate”.

Café com creme pode ser um desafio. Marshmallow em pedaços pode funcionar, se gostar de café doce. Marshmallow derretido também funciona - certifique-se de ler todos os ingredientes para ter certeza que o marshmallow que está usando é permitido.

## NOTA FINAL

A chave para levar estrategicamente bem esta dieta é preparar tudo antecipadamente, especialmente se estiver interrompendo o uso das pílulas do hormônio da tireoide para fazer os testes com iodo radioativo e começar a ficar com hipotireoidismo. (Se você for receber as injeções de Thyrogen R em vez de parar com os comprimidos priorizando a RAI, você não se sentirá com hipotireoidismo.)

Antes que comece a ficar com hipotireoidismo, prepare o básico e congele, pois não vai querer fazer estoques de frango quando já estiver nesse estado.

Lembre-se também da lista de lanches práticos. Sugerimos que armazene esses itens para as horas em que não se sentir a fim de ficar cozinhando.

Encorajamos você a usar o Livro de Receitas de Baixo Teor de Iodo para variar e usufruir bem as refeições e lanches. Centenas de sobreviventes ao câncer de tireoide têm usado e apreciado nossa coleção de receitas

## SALADAS E TEMPEROS E MOLHOS PARA SALADAS

### SALADA VERDE MISTA COM MOLHO DE MORANGOS

- 1 e ½ xícara de morango fatiado e picado
- 4 xícaras de folhas verdes mistas
- ¼ de xícara de amêndoas picadas, levemente tostadas
- ¼ de óleo de oliva
- 1 e ½ colher de sopa de vinagre balsâmico
- ½ colher de sopa de açúcar
- Sal e pimenta a gosto.

Amasse os morangos até medirem 1/8 de xícara. Reserve os remanescentes.

Bata juntos o azeite, vinagre e açúcar para misturar. Misture aos morangos amassados.

Tempere com sal e pimenta. Use como tempero nos ingredientes da salada mencionada.

Ambos os pratos devem ser servidos assim que fiquem prontos. Não devem ser guardados.

*Contribuição de Tracy T.*

### SALADA DE FEIJÃO PRETO

- 3 xícaras de feijão preto, cozido e escorrido
- 2 xícaras de milho congelado, cozido e escorrido
- 2 pimentões vermelhos doces ou amarelos, picadinhos
- ½ xícara de cebola picada
- ½ xícara de coentro picado
- ½ xícara de salsinha picada,
- 1 xícara de pimenta malagueta amassada
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara de sumo de limão
- ½ xícara de óleo vegetal
- 2 colheres de chá de cominho

- 1 colher de chá de sal

Combine os feijões, milho, cebolas, pimentões, coentro, salsinha, e as pimentas. Misture o alho, sumo de limão e óleo, cominho e sal. Polvilhe sobre a salada e mexa.

*Contribuição de Trisha L.*

#### **Variação**

*Salada de feijão preto - adicionei 2 tomates sem sementes e deixei de fora a pimenta.*

*Não gosto de pimentas. A salada ficou bem saborosa.*

*Contribuição de Jill Ann R*

### SALADA DE OVO

Coloque no liquidificador:

- 12 claras fervidas
- 1 abacate sem casca
- 2 ou 3 caules de salsa cortados
- Cebola fresca a gosto, sal e pimenta

Triture até a consistência desejada. Tudo bem, vai ficar esverdeado. Mas o abacate dá um creme aromático e eu não sinto falta das gemas e nem da maionese.

*Contribuição de “um sobrevivente há longo tempo, agradecido pela ThyCa.org”*

### SALADA BÁVARA DE BATATA

- 4 xícaras de batatas descascadas e picadas
- 2 xícaras de caldo de galinha caseiro
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- ⅓ de xícara de cebola picada
- ½ colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- Pimenta a gosto

Ferva as batatas no caldo com ¼ de colher de chá de sal por 5 a 8 minutos até amaciarem. Escorra. Jogue nas batatas



quentes o óleo e as cebolas. Dissolva o sal remanescente com o açúcar no sumo de limão. Despeje sobre as batatas. Deixe a salada marinar por 1 a duas horas antes de servir. Sirva na temperatura ambiente.

*Contribuição de um amigo Da ThyCa*

***Varição sugerida por e-mail do grupo participante da ThyCa:***

*A salada Bávara estava saborosa. Para variar substituí o óleo vegetal por óleo de nozes ou de semente de uva, cebola verde pela cebola branca, e o vinagre balsâmico no lugar do sumo de limão.*

### VINAGRETE DE VERDURAS

6 xícaras de alface romana, rasgada

1 xícara de rabanetes fatiados

1/3 de xícara de óleo de oliva

1/4 de xícara de mel

2 colheres de chá de vinagre de vinho branco

1 e 1/2 colher de chá de sumo de limão

1/2 colher de chá de mostarda

1 colher de chá de sementes de papoula

2 dentes de alho amassados

1 gota de molho de pimenta picante

1 pitada de açúcar

Sal e pimenta a gosto

Numa tigela grande, junte a alface e os rabanetes. Coloque os demais ingredientes em um jarro estreito tampado e sacuda bem. Um pouco antes de servir, despeje o vinagrete suavemente sobre a salada .

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

***Varição***

*Verdes e vinagrete - acrescentei pepinos e tomates.*

*Contribuição de Jill Ann R*

### SALADA DE MACARRÃO ORZO

1 caixa de macarrão orzo

1/2 saquinho de crammeries secos embebidos em água morna até amaciar

1 cebola picada

1 pimentão vermelho, picado

1/2 xícara de pinhões

1/2 xícara de açúcar

1/2 xícara de vinagre

1/4 óleo de oliva

1 colher de chá de sal

pitada de pimenta

Cozinhe o orzo de acordo com as instruções da embalagem. Misture todos os ingredientes com o orzo e sirva quente ou em temperatura ambiente. Ótimo sabor.

*Contribuição de um amigo da ThyCa*

### SALADA DE MACARRÃO COM ERVILHA E VINAGRETE DE MANJERONA PERFUMADA

450 gramas de espaguete ou outro macarrão

1 xícara de ervilha descongelada

1/2 xícara de caldo caseiro de frango (veja receita neste livro)

4 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá de mostarda seca

2 colheres de chá de manjerona fresca, picada

sal e pimenta a gosto

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem, escorra, e misture com as ervilhas. Misture os ingredientes restantes numa tigela e misture bastante. Enquanto o macarrão ainda está levemente quente, despeje o molho sobre o macarrão, ervilhas, e deixe a salada descansar por uma hora. Sirva em temperatura ambiente. O melhor macarrão



para esta receita é o de tubos pequenos. Orégano fresco substitui bem a manjerona.

*Contribuição de Leah G. da Flórida.*

### SALADA DE MACARRÃO

170 gramas de espaguete ou outro tipo de macarrão

1 dente de alho picado

3 colheres de sopa de cebola picada

¼ de xícara de óleo vegetal

¼ de xícara de vinagre branco

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de orégano

¼ de colher de chá de pimenta do reino

1 colher de chá de sal

1 pacote de ervilhas descongeladas

1 xícara de grão de bico cozido e escorrido

½ xícara de milho descongelado

Cozinhe, escorra e enxágue o macarrão. Misture o macarrão, grão de bico, milho e as ervilhas. Refogue o alho e as cebolas até amaciarem. Adicione o vinagre, açúcar, orégano, sal e pimenta. Despeje sobre o macarrão e mix de vegetais. Misture bem e refrigere por 6 horas antes de servir.

Nota: ervilhas, grão de bico e milho podem ser substituídos por qualquer legume que tenha à mão. Se usar legumes frescos, é uma boa ideia escaldá-los.

*Contribuição de Karen F. da Carolina do Sul*

### SALADA DE MILHO VERDE

450 gramas de milho branco descongelado

1 pimentão vermelho inteiro, tostado (vide nota)

½ xícara pimentão verde picado

1 xícara de cebola picada

2 caules de salsa picados

½ xícara de açúcar

½ xícara de óleo vegetal

½ xícara de vinagre branco

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta do reino

Junte o milho, Pimentões, cebola, e talos do salsa. Coloque o açúcar, óleo, vinagre, sal, pimenta, numa caçarola. Leve ao fogo. Assim que ferver, retire do fogo. Junte aos vegetais, misture tudo e refrigere por duas horas antes de servir.

Nota: para tostar o pimentão, coloque sobre a chama do gás do fogão ou na grelha. No caso do gás de fogão, ele pode ser colocado diretamente sobre a chama.

Queime a pele, girando várias vezes, até ficar negra. Lave sobre a água corrente, raspando fora a casca queimada.

*Contribuição de Karen F., da Carolina do Sul.*

### SALADA ESPANHOLA DE BATATA

450 gramas de batatas

4 colheres de sopa de óleo de oliva

1 colher de sopa de vinagre de vinho

2 cabeças de alho amassadas

1 pimentão vermelho picado

1 colher de sopa de cebolinha picada

Descasque as batatas. Cozinhe até amaciar, mas não demais para não quebrarem. Misture juntos o óleo e o vinagre. Jogue nas batatas enquanto quentes. Mexa com o alho e o pimentão. Espalhe a cebolinha picada e sirva enquanto quente.

*Contribuição de um amigo da ThyCa*

## SALADA DE ESPINAFRE E MAÇÃ

- 2 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ¼ de colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de açúcar
- 1 xícara de maçã crua, com casca, em cubos
- ¼ de xícara de cebola vidália (adocicada), picada
- ¼ de xícara de passas sem sementes
- 2 xícaras de espinafre fresco, rasgado
- 2 xícaras de alface romana, rasgada

Numa tigela pequena, misture o vinagre, óleo, sal e açúcar. Acrescente a maçã, cebola e passas; misture levemente para cobrir. Cubra e deixe descansar por 10 minutos. Um pouco antes de servir, misture a alface e o espinafre numa tigela grande; adicione a cobertura de temperos e misture.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## SALADA PICANTE DE REPOLHO

- ½ cabeça de repolho em tiras
- 2 cenouras grandes em tiras
- ½ xícara de pimentão verde, picado bem fininho
- 2 colheres de sopa de cebola cortada bem fininha
- ¼ de xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sementes de aipo
- ½ colher de chá de sal

Numa tigela grande, misture o repolho, cenouras, pimentão verde e cebola. Num jarro pequeno e tampado, misture os ingredientes do tempero; agite bem. Jogue sobre o repolho e misture. Cubra e refrigere por 4 horas antes de servir.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## MACARRÃO GELADO COM PEPINO

- 230 gramas de macarrão sem ovos
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 2 pepinos médios em fatias finas, com casca
- 1 cebola média, cortada em pedaços fininhos

### Molho:

- 1 xícara e meia de açúcar
- 1 xícara de água
- ¾ de xícara de vinagre
- 1 colher de sopa de mostarda seca umedecida com água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá pimenta
- ½ colher de chá de sal de alho

Cozinhe a massa, escorra, e lave com água gelada. Coloque numa tigela grande e acrescente óleo, pepinos e cebolas e mexa.

Misture o tempero e coloque sobre o macarrão. Cubra e refrigere por algumas horas, ou coma no dia seguinte.

Rende 4 a 6 porções.

*Contribuição de Shannon R., da Carolina do Sul*

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, Julho de 2013*

## SALADA QUENTE DE ESPINAFRE

- 1 a 2 colheres de sopa de óleo cogumelos picados
- 3 colheres de sopa de cebola verde fresca, picada (pode substituir por outro tipo de cebola)
- ¼ de xícara de vinagre branco
- 4 colheres de chá de açúcar
- ¼ de colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de pimenta
- espinafre fresco lavado

peito de frango cozido

Coloque o óleo numa frigideira de 30 a 35 cms. Quando o óleo aquecer, coloque os cogumelos e a cebola. Refogue por 1 a 2 minutos (os ingredientes não ficarão totalmente cozidos). Remova do fogo e acrescente o vinagre, açúcar, sal e pimenta na panela.

Mexa até dissolver. Comece a adicionar o espinafre vagorosamente e continue mexendo até ter colocado todo o espinafre na panela e tenha começado a murchar (talvez tenha que baixar o calor ou mover a panela para fora do calor para completar a colocação do espinafre). Coloque nos pratos e sirva com frango desfiado em cima.

*Contribuição de Jennifer P.*

### TABULE (SALADA DE TRIGO)

1 ½ xícara de trigo moído ou triguilho

1 ½ xícara de água fervente

1 pepino sem sementes

3 tomates

1 buquê de salsa (não o utilize inteiro)

hortelã fresca ou seca para dar sabor

Cozinhe o trigo na água de acordo com as instruções da embalagem. Os grãos têm que ficar consistentes, não uma massa de macarrão. Leve para a geladeira.

Se a água não for completamente absorvida, retire-a espremendo com uma toalha de papel. Corte os legumes e as ervas bem fininho. Misture ao trigo refrigerado.

#### tempero do tabule

½ xícara de óleo vegetal

½ xícara de sumo de limão

1 colher de chá de sal

Misture junto com o trigo e os vegetais para dar sabor. Esta salada pode ser comida com garfo ou com pão.

Nós gostamos de mergulhar o pão pita (sírio), dentro do tabule, mas não consegui descobrir se é apropriado para a dieta de restrição ao iodo.

*Contribuição de Darlene H.*

### SALADA DE ESPINAFRE

230 até 455 gramas de espinafre lavado

1 tangerina

¼ de xícara de óleo de oliva

4 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de vinagre branco

pitada de salsa

sal não iodado e pimenta a gosto

¼ de xícara de amêndoas picadas.

Misture o óleo, 2 colheres de sopa de açúcar, vinagre e temperos. Agite bem e refrigere. Junte as amêndoas com as restantes 2 colheres de sopa de açúcar e derreta em fogo médio até dourar. Quando for servir, coloque os gomos de tangerina e as amêndoas sobre a salada e jogue suavemente os temperos.

*Contribuição de Dana P. da Pensilvânia- Receita do Mês de baixo Teor de iodo, Abril de 2010.*

### SALADA DE FRANGO

Frango fresco picado

Salsão picado

Pimentão verde picado

Maionese caseira deste livro de receitas

Misture tudo e aproveite! Você pode adicionar macarrão para uma refeição mais completa. Isto faz um belo lanche!

*Contribuição de Sharon R*

## SALADA DE ARROZ COM FRANGO

2 filés de peito de frango cozido, fervido ou grelhado

1 ½ xícaras de arroz basmati cozido

2 caules de salsão picados

½ xícara de pecã ou nozes picadas

½ xícara de mirtilo seco ou em passa

Vinagrete francês suficiente para cobrir completamente (Este livro contém a receita do vinagrete francês.)

Espalhe junto com duas colheres de chá de vinagre balsâmico

Sirva sobre folhas de alface. Dá para duas porções generosas.

*Contribuição de Joanne M. do Texas*

*Sirvo com biscoitos que encontrei que são sem sal, gordura e sem glúten.*

## SALADA DE CENOURA ESTILO DINAMARQUÊS

2 cenouras grandes

1 maçã

1 punhado de passas de uva

Sumo de meio limão

Cenouras e maçã com ou sem casca, como preferir. Podem ser cortadas num triturador, se tiver pressa. O ideal seria grelhar para ficar mais consistente, mas se não puder, o sabor é o mesmo. Adicione as passas e o sumo de limão. Mexa bem e sirva.

*Contribuição de Line, Inglaterra.*

*É um bom lanche a ser feito antecipadamente e guardado na geladeira. Parece mais uma surpresa agradável do que uma salada, devido a seu sabor levemente doce.*

## SALADA DE MACARRÃO COM TOMATE E MANJERICÃO

3 tomates grandes picados

⅓ de xícara de cebola vermelha

¼ de xícara de óleo de oliva

2 colheres de sopa de vinagre vermelho

1 colher de chá de alho picado

½ colher de chá de sal sem iodo

½ colher de chá de pimenta do reino

¼ colher de chá de orégano

340 gramas de macarrão parafuso

1 xícara de manjericão fresco, cortado em tiras finas

Lance os tomates, cebola, óleo de oliva, vinagre, alho, sal, pimenta e orégano numa tigela grande. Mexa. Deixe em temperatura ambiente por pelo menos 30 minutos ou até que os tomates comecem a soltar o sumo. Mexa de vez em quando.

Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e coloque na tigela com os temperos de tomate. Mexa suavemente.

Deixe atingir a temperatura ambiente. Adicione o manjericão.

Sirva imediatamente ou refrigere.

*Contribuição de Laura C.*

## SALADA FÁCIL DE FRANGO

Uma das coisas que eu aprendi a comer mais do que normalmente, é peito de frango; Eu os asso na grelha, temperados com os produtos da marca Mrs. Dash.

Quando faço os lanches uso normalmente esse tempero, por isso não menciono as medidas de ingredientes exata.

Deixem-me dizer o que faço: numa salada, adiciono pedaços de frango preparados antecipadamente, e coloco pedaços de maçã, passas, amendoins torrados e sem sal.



Então coloco por cima um vinagrete para salada (veja a receita neste livro), e então está pronto um completo e ótimo lanche, fácil! Bom apetite!

*Contribuição de Diana B, de Indiana.*

### SALADA DE FRANGO DO CHARLIE

Pitada de sal não iodado

3 ou 4 peitos de frango desossado e sem pele

$\frac{3}{4}$  de xícara de salsão picado

1  $\frac{1}{2}$  xícara de grãos de uvas vermelhas sem semente, cortadas ao meio

$\frac{1}{2}$  xícara de pinhões crus, sem sal

$\frac{3}{4}$  de xícara da Maionese Russa de Liquidificador

Uso os temperos da marca Mrs.Dash, originais, mas qualquer outro também funciona.

Coloque o frango em água com sal não iodado. Assim que tiver degelado, pique o frango em pequenos pedaços. Tempere com a mistura Mrs. Dash da sua preferência e salgue a gosto. Cubra o frango com a maionese russa.

Acrescente o salsão, uvas, e os pinhões. Refrigere até ficar bem gelado para maiores resultados. Coma sozinho ou com biscoitos Matzo, ou com macarrão sem ovos. Dá para 4 a 6 porções.

*Contribuição de Jill W., New Orleans, Louisiana.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, agosto de 2008.*

### SALADA DE REPOLHO

1 cabeça de repolho cortado em tiras

1 cenoura, em tiras

#### Tempero:

$\frac{1}{2}$  xícara de óleo vegetal

$\frac{1}{4}$  de xícara de vinagre branco

$\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal não iodado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sementes de aipo

2 colheres de sopa de açúcar

Misture os temperos e polvilhe sobre o repolho. Mexa e coloque na geladeira por algumas horas antes de servir.

*Contribuição de Dana P. da Pensilvânia*

### SALADA DE CASTANHA DE CAJU COM MAÇA

#### Tempero:

1 xícara de óleo

$\frac{1}{2}$  xícara de açúcar

$\frac{1}{3}$  xícara de vinagre de vinho

1 colher de sopa de mostarda seca, umedecida com água

1 colher de sopa de cebola ralada

2 colheres de chá de semente de papoula

#### Salada:

2 maços de alface roxa

3 maçãs vermelhas

1 xícara de castanhas de caju sem sal, picadas

Passas (opcional)

Pique a alface, castanhas e maçãs, misture com as passas. Misture os ingredientes do tempero e o deixe à mão para ter sempre uma salada fresca temperada sempre que precisar. (Para os quem NÃO está na dieta restrita de iodo, acrescente fatias de queijo suíço a esta receita.)

Rende 6 a 8 porções.

*Contribuição de Shannon R, da Carolina do Sul.*



## SALADA DE MILHO

6 espigas de milho

2 cabeças de alho, cortado bem fino

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

454 gramas de tomates cereja cortados ao meio

2 cebolas verdes, cortadas bem fino

Rúcula ou sua alface favorita

Corte os grãos das espigas. Numa frigideira grande, aqueça o azeite. Coloque o milho e cozinhe até ficar translúcido. Adicione alho e frite por um minuto. Junte o vinagre balsâmico, e cozinhe por outro minuto. Remova do fogão, esfrie e leve à geladeira. Sirva sobre as folhas de rúcula, ou de sua alface favorita.

Dá para 6 porções.

*Receita de baixo Teor de Iodo do Mês, Julho de 2012*

*Contribuição de Lily W., da Califórnia.*

## OUTRA SALADA DE MACARRÃO ORZO

454 gramas de macarrão orzo

1 caneca de tomates cereja cortados ao meio ou em 4, conforme o tamanho

½ pepino médio, cortado em pedaços pequenos, uma xícara mais ou menos

½ xícara de pinhões tostados

¼ de xícara de azeite de oliva extra virgem

3 colheres de sopa de manjericão fresco

2 colheres de sopa de salsa italiana, bem picadinha

2 maços de cheiro verde, picados, somente as partes verdes

2 colheres de sopa de casca de limão finamente moídas, de cerca de 3 limões

3 colheres de sopa de sumo fresco de limão, o quanto baste

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora

Em uma caçarola grande, com água salgada, coloque para cozinhar o macarrão, cerca de 8 minutos. Escorra e lave sobre água fria, até esfriar. Escorra bem a massa e transfira para uma tigela grande.

Adicione os ingredientes restantes e mexa bem.

Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

Contribuição de C.S.

## SALADA WALDORF

Alface

½ caule de salsão, picado

1 maçã, sem caroço e picada

¼ de xícara de passas

⅓ de xícara de nozes

Tempere com a maionese do Livro de Receitas ou abacate amassado

Salpique com o salsão, maçã, passas e nozes. Cubra com a maionese ou o abacate. Gostei com o abacate.

*Contribuição de Sharon M.*

*Receita de baixo teor de Iodo do Mês, Fevereiro de 2014*

## MAIONESE DE LIQUIDIFICADOR

O equivalente a 1 ovo, em claras, somente,

1 colher de chá de sal,

1 colher de chá de açúcar ½ colher de chá de mostarda

½ colher de chá de páprica

1 colher de sopa de vinagre de sidra

1 xícara de óleo de milho

Coloque os 6 primeiros ingredientes no liquidificador por alguns segundos, até misturar. Cuidadosamente, retire a tampa, e, na velocidade baixa, acrescente o óleo. A mistura vai engrossar rapidamente. Retire do copo quando estiver denso. e com a ajuda de uma colher, despeje em uma vasilha bem fechada. Leve à geladeira para resfriar antes de usar. Rende uma a duas xícaras de maionese.

*Contribuição de Russ.*

## MOLHO ORIENTAL PARA SALADA

1 colher de sopa de manteiga de amendoim moído, fresca, sem sal

1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado (ou óleo de oliva com aroma de alho)

algumas gotas de óleo sabor pimenta malagueta

Lentamente adicione e liquidifique:

4 colheres de sopa de vinagre de arroz

Coloque sobre repolho picado, cenouras, etc., salada de repolho ou alface romana, tomate, cebola, etc., salada verde;

*Contribuição de Jo W. do Arizona*

## MOLHO DE NOZES

½ xícara de nozes ou pecãs sem sal

½ xícara de óleo de oliva extra virgem

¼ xícara de vinagre balsâmico

¼ xícara de sumo de laranja

½ colher de chá de sal ou a gosto

Junte todos os ingredientes num liquidificador ou processado e misture até a consistência desejada. Adicione mais nozes ou reduza algum dos líquidos para deixar denso. Use sobre saladas verdes, como molho para legumes crus, biscoitos, ou passado no pão.

*Contribuição de Nina G. do Havaí*

## VINAGRETE FRANCÊS

¼ xícara de vinagre de vinho branco

1 colher de chá de açúcar

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de manjerição seco

¼ colher de chá de mostarda seca

¼ colher de chá de pimenta do reino moída

⅓ xícara de óleo de oliva

Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Batendo vigorosamente, adicione o azeite vagarosamente e continue batendo até ter tudo misturado. Faz 2/3 de xícara

*Colaboração de Monique C.*

## VINAGRETE BALSÂMICO

28 gramas de mel

28 gramas de mostarda dijon

170 gramas de óleo de oliva extra virgem

½ até 1 colher de chá de sal

½ xícara de vinagre de vinho tinto

pimenta recém moída

Coloque dentro de uma vasilha tampada, e sacuda até emulsificar. Use como molho de saladas, carne marinada, em salada de macarrão, ou qualquer outro alimento que precise de um sabor marcante.

*Colaboração de Jill B. da Virgínia*

## MOLHO ORIENTAL

Qualquer molho pode ser feito com antecedência e guardado na geladeira. Sei que este não é como o molho de soja, mas fica tão bom quanto, como substituto.

2 xícaras de água

3 colheres de chá de sopa de sal

3 colheres de sopa de mel

3 colheres de sopa de óleo de gergelim escuro ou clara

1 colher de chá alho granulado ou em pó

½ colher de chá de pimenta do reino preta

¼ colher de chá de pimenta do reino branca

¼ colher de chá de 5 especiarias orientais (cheque o rótulo porque algumas marcas podem conter sal e glutamato monossódico.).

¼ colher de chá de gengibre ralado

Numa tigela adequada para micro-ondas (que comporte uns 2 litros), aqueça uma xícara de água. Dissolva todos os ingredientes secos na água quente com o auxílio de um batedor de arame ou garfo.

Acrescente o resto por 20 minutos até amaciar todos os ingredientes secos. Misture com mel e óleo de gergelim. Quando estiver bem dissolvido, acrescente o resto da água para esfriar antes de colocar em uma garrafa ou jarro, para gelar. Mexa bem para reconstituir antes de usar.

*Colaboração de W.Eugene Ellison, Chef*

## VINAGRETE DOCE E PICANTE DE GERGELIM

½ xícara de óleo de oliva extra virgem

½ xícara de vinagre de vinho tinto

½ colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de mel (uso o mel cru e bem escuro)

pitada de orégano seco

pitada de sal

pitada de pimenta do reino ou a gosto

pitada de pó de gengibre

pitada de alho desidratado

1 ½ colher de chá de sementes secas de gergelim

(minha pitada é em torno de ½ colher de chá)

Misture todos os ingredientes secos numa garrafa ou jarra. Adicione os molhados e agite vigorosamente. Deixe descansar por algumas horas. Agite antes de usar.

Vai bem sobre um mix de brotos de verduras, com escarola, alface romana, e rabanetes com cenoura ralada e cogumelos. Pode também colocar amêndoas picadas torradas com sal (as cruas são facilmente encontradas), e tomates cerejas. Dá o bastante para 4 saladas.

*Colaboração de W.Eugene Ellison, Chef*

### NOVO VINAGRETE

½ xícara de vinagre de vinho tinto

6 colheres de sopa de açúcar

¼ xícara de óleo vegetal

1 cabeça de alho amassado

Sal a gosto e pimenta moída na hora

Numa tigela grande, misture o vinagre e açúcar; mexa até que o açúcar se dissolva. Adicione o alho, e então misture com o óleo. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Este é um vinagrete bom para ser usado como tempero de salada, marinada de carne ou de vegetais. Fiz com vagens geladas, arroz basmati e frango grelhado.

*Colaboração de Monique C.*

### MOLHO MISTO ITALIANO

1 colher de sopa de cebola em pó

1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de orégano seco

¼ de colher de chá de tomilho

1 colher de chá de manjericão seco

1 colher de sopa de salsa seca em flocos

1 colher de chá de sal não iodado

um pouco de alho em pó

Junte todos os ingredientes, e misture com

¼ de xícara de vinagre

2/3 de xícara de óleo de oliva

2 colheres de sopa de água

Misture tudo muito bem.

*Colaboração de Amy L.*

### MOLHO DOCE FRANCÊS

1 xícara de Ketchup sem sal

1 xícara de açúcar

1 xícara de vinagre

1 colher de chá de sal não iodado

3 colheres de cebola cortada bem fina

¼ de colher de chá de pimenta

½ xícara de óleo de oliva

Misture todos os ingredientes.

*Colaboração de Amy L.*

### MOLHO COM SEMENTES DE PAPOULA

1 xícara de açúcar

½ xícara de vinagre

2 colheres de chá de sal

1 colher de chá de mostarda seca

2 xícaras de óleo para salada

1 cebola pequena ralada

1 colher de chá de sementes de papoula

Mexa o açúcar, vinagre, sal, e mostarda. Vá adicionando o óleo aos poucos. Acrescente a cebola e as sementes de papoula.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*



## MOLHO DE SALADA AGRIDOCE

Os ingredientes a seguir deverão ser colocados em um misturador ou jarra:

1/3 xícara de óleo vegetal

1/3 xícara de vinagre

1/3 xícara de açúcar

Misture os ingredientes com o sal Mrs. Dash, sal, e pimenta a gosto.

Guarde na geladeira.

*Colaboração de Pat S.*

## SALADA COM COBERTURA CROCANTE

Uma das coisas que sinto falta nesta dieta é dos crocantes dos croutons, bacon, bolinhos, etc. Aqui estão algumas ideias para coberturas que ajudam a tornar as saladas mais atraentes e saborosas.

### Croutons

Usando uma receita de pão deste livro, pegue um naco de pão e corte em cubos. A ponta do pão é melhor para isto. Aqueça um pouco de azeite numa panela. Coloque os cubos nela. Polvilhe com alho ou cebola em pó. Mexa e cozinhe até começar a dourar. Transfira para a forma e asse em forno a 180 graus até ficar seco.

### Amêndoas tostadas

Pegue uma folha de alumínio e dobre no meio. Dobre os lados ligeiramente para segurar as amêndoas dentro. Preaqueça o forno em 180 graus. Despeje uma caixa de amêndoas sem casca no alumínio. Borrife com um pouco de azeite de oliva. Asse até as amêndoas se tornarem marrons. Retire e use como cobertura de saladas.

*Colaboração de Tracy T.*

## MAIONESE DIÁRIA DA TIA JAN

(Receita de liquidificador)

Coloque no copo do liquidificador:

2 claras de ovos (ou um ovo quando fora da dieta)

1 colher de chá de mostarda seca

1 colher de chá de açúcar (opcional)

1/4 xícara de óleo

Tampe e bata. Deixe o liquidificador funcionando, retire a tampinha. Adicione 3 colheres de sopa de sumo de limão, vagarosamente.

Acrescente 1/2 xícara de óleo lentamente, uma colher por vez. até a maionese espessar. Um pouco de curry, cúrcuma ou páprica, darão mais sabor.

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, May 2012*

*Colaboração de Christina B., de Maryland*

Christina escreve: "esta era a receita que minha tia Jan fez por anos para suas crianças.

Ela podia fazer um estoque e colocar num pote de maionese comercial que eles nunca percebiam a diferença".

## SALADA COM MOLHO SUBSTITUTO DE KETCHUP

Muito saborosa, boa para saladas e batatas fritas.

8 colheres de sopa de óleo vegetal

1 maçã

¼ xícara de vinagre de vinho branco destilado

4 colheres de sopa de açúcar mascavo

Leve os ingredientes numa caçarola até ferver e retire do fogo.

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, Maio de 2011*

*Colaboração de Steve M. do Missouri*

## OUTRO MOLHO PARA SALADA

½ cebola média picada bem fino

2/3 xícara de açúcar (pode substituir por 16 pacotinhos de estévia, se precisar)

¼ de xícara de salsa picado bem fino

⅓ xícara de óleo vegetal

⅓ xícara vinagre de maçã

1 e ¼ colher de chá de mostarda seca

½ colher de chá de pimenta

½ colher de sal

Misture tudo numa tigela. Leve refrigerar e mexa várias vezes ao dia. O molho fica melhor depois de um dia. Pode ficar vários dias na geladeira e adiciona um sabor mais doce a qualquer salada.

*Colaboração de Elisa G.*

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, Fevereiro de 2014*

## SOPAS E ENSOPADOS, MAIS MOLHOS PARA MACARRÃO E OUTROS PRATOS

### SOPA MARROQUINA

226 gramas de cordeiro, cortado em cubos

2-3 xícaras de grão de bico cozido

1 xícara de lentilhas escolhidas e lavadas

½ a 1 xícara de arroz longo, tipo basmati

1-2 cebolas grandes, picadas (reserve um pouco para decorar)

2 cenouras picadas

3 dentes de alho, picados

2 colheres de chá de açafrão

2 colheres de chá de cominho

1 colher de chá de canela

⅔ pitadas de pimenta caiena

½ colher de chá de sal

454 gramas de tomates em conserva, escorridos

2 colheres de sopa rasas de massa de tomate sem sal

1 maço de coentro cortado com um pouco de caule (reserve um pouco para decorar)

½ ramo de salsa picada

4 a 6 xícaras de caldo de legumes ou de frango

### OU

2 a 3 xícaras de vinho branco seco

2 a 3 xícaras de água

2 a 4 colheres de sopa de óleo de oliva

Frite a cebola no azeite de oliva em fogo médio, por cerca de 5 minutos. Junte as cenouras e o alho. Mexa bem e adicione mais óleo se necessário. Junte os temperos secos, abaixe o fogo, e continue mexendo sempre, para não queimar, por cerca de 3 a

4 minutos, até que os temperos adquiram o aroma de cozidos.

Junte o grão de bico e o caldo ou o vinho/água para cobrir. Leve para ferver tampado e em fogo brando, por 30 minutos. Coloque as lentilhas, arroz, tomates e a massa de tomate. Cheque o nível de líquido para se assegurar que cobre os grãos. Ferva em fogo brando por mais 30 minutos.

Acrescente o coentro e a salsa e cheque os temperos de sal e pimenta.

Enfeite com cebola crua se desejar. As ervas frescas murçam mas dão um sabor duradouro. Você pode querer adicionar também uma abóbora ou pimentão doce vermelho para agitar os legumes. Não tenha medo de diminuir os sabores - Eu gosto mais picante.

Esta sopa fica cada vez melhor se conservada na geladeira. Adapte à sopa desta receita, a refeição do Ramadã, na qual pode ser incluído o cordeiro e não o alho e o vinho! Para uma refeição vegana, exclua o cordeiro.

Dica hipo - compro vinho em caixa no começo da dieta de iodo restrito, e o uso no lugar do caldo quando cozinho grãos, feijões e frituras. É mais fácil usar o vinho em caixa do que tentar usar o saca-rolhas quando se está hipo. Assim, nunca penso em fazer caldos.

*Contribuição de Evie H. de VA*

### SOPA DE LEGUMES ASSADOS

6 tomates grandes, cozidos e reduzidos à metade, em forma de massa

2 alhos porró, cortados em cerca de 1 centímetro e meio

2 cenouras picadas

4 dentes de alho

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Sal e pimenta a gosto

3 xícaras de caldo de frango

¼ xícara de manjericão fresco, picado

2 colheres de sopa de manjericão seco

Lance todos os legumes e temperos numa assadeira. Borrife com azeite de oliva. Asse em uma só camada, a 220 graus até estarem no ponto (cerca de uma hora). Com o uso de pinças, descasque os tomates e descarte as cascas. Numa caçarola, aqueça o caldo e os legumes. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Bata no liquidificador em porções, até formar um purê. Misture com o manjericão.

*Colaboração de Tracy T.*

### SOPA DE CENOURA AO CURRY

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 xícara de cebola picada

1 colher de chá de curry em pó

3 xícaras de caldo de galinha

910 gramas de cenouras picadas

2 colheres de sopa de sumo fresco de limão

Sal e pimenta a gosto

Cozinhe a cebola no azeite com o curry em pó, sal e pimenta, até ficar translúcida. Adicione o caldo e as cenouras. Dê uma fervida, e então cozinhe em fogo brando até que as cenouras estejam macias. Amasse os ingredientes, em partes, até ficar cremoso.

Adicione mais água se estiver muito espesso. Adicione o sumo de limão e sal e pimenta até ficar do seu gosto.

*Colaboração de Tracy T.*

## SOPA CIGANA

- 3-4 colheres de sopa de óleo de oliva
- 3 xícaras de cebola picada
- 2 a 3 dentes de alho picado
- 2 xícaras de batata doce ou abobrinha, em cubos grandes (não use abóbora bolota)
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 xícara de tomates frescos, picados
- ¾ xícara de pimentão verde ou vermelho, picado
- 1 e ½ xícara de grão de bico ensopado, escorrido
- 1 xícara de vagens picadas
- 3 xícaras de água ou caldo
- 2 colheres de chá de páprica
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de manjericão, fresco ou seco.
- 1 colher de chá de sal
- pitada de canela
- 1 folha de louro

Coloque os ingredientes pela ordem na panela. Cozinhe por 20 minutos ou até que fiquem a seu gosto. (quando fora da dieta, adicione uma colher de sopa de molho de soja no final. ( Enquanto na dieta, você pode querer aumentar a canela e o louro, enquanto diminui a quantidade de sal.)

## SOPA PICANTE E AZEDA

- 2 xícaras de água
- 2 pacotes/colher de chá de caldo de galinha sem adição de sal
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz (você pode usar vinagre branco, mas o sabor ficará diferente)
- 1 colher de chá de pimenta do reino branca
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 1 xícara de repolho cortado em tiras (pode usar repolho previamente temperado se quiser)
- 1 xícara de cenouras cortadas
- ½ xícara de cogumelos picados
- ½ xícara de milho fresco ou gelado
- 1 clara levemente batida
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de água
- ½ colher de chá de sal (opcional)

Coloque 2 xícaras de água numa panela, acrescente o caldo, vinagre, pimenta e óleo e mexa. Acrescente os legumes, deixe ferver por 3 a 5 minutos, dependendo do quanto duro ou macio você prefere. Misture juntos o amido de milho e 2 colheres de sopa de água até diluir.

Coloque na sopa fervendo e mexa até espessar.

Remova do fogo, e vagarosamente coloque a clara de ovo e mexa suavemente até formar tiras brancas. Acrescente o sal a seu gosto.

Dá 2 tigelas pequenas ou uma grande.

*Contribuição de Denise D*



## GUISADO BÁSICO (SOPA GROSSA)

- 1 cenoura grande
- 1 embalagem de feijão fradinho gelado
- 1 cebola grande
- 3 talos de aipo
- 1 pimentão grande verde ou vermelho
- 2 tomates grandes, picados
- 1 embalagem de milho em grãos, congelado
- 1 embalagem de quiabo congelado
- Óleo vegetal
- Folhas de louro
- Orégano
- Manjericão
- Pimenta da Jamaica
- Pimenta caiena
- Sal
- Pimenta do reino

Faça um caldo vegetal fervendo pelo menos a cenoura, folhas de louro, e todos os vegetais de raiz restantes, por 45 minutos em 6 xícaras de água. Adicione o feijão e ferva por 30 minutos.

Corte a cebola, aipo, e o pimentão. Remova todas as folhas do aipo do topo dos vegetais restantes, lave bem e corte-as. Frite a cebola em um pouquinho de óleo. Junte o aipo e as folhas, e após alguns minutos, o pimentão.

Derrame quantias generosas do tempero na panela, e salteie por mais um minuto. Remova do caldo a cenoura, os vegetais e as folhas de louro. Coloque a mistura da cebola e os tomates cortados no caldo. Ferva por 10 minutos. Corte os quiabos, junte ao milho e coloque no caldo.

Ferva por mais 10 minutos. Coloque mais água se necessário. Teste os temperos e sirva, de preferência com pão de milho ou qualquer outro tipo de pão fresco.

4 porções.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

## SOPA DE FEIJÃO PRETO

- 2 xícaras de feijão preto, não cozidos
- 8 xícaras de água.
- 2 folhas de louro, inteiras
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 2 pimentões verdes, médios, cortados bem finos
- 1 cebola cortada
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de chá de mostarda em pó
- 1 colher de chá de endro
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

Coloque numa panela para sopa, a água, o feijão e o louro. Quando ferver, reduza o fogo e deixe ferver parcialmente tampado, mexendo, de vez em quando, para não grudar no fundo.

Cozinhe por duas horas. Numa frigideira, frite no azeite, a cebola, pimentão e o alho. Acrescente os temperos e ervas e cozinhe por 5 minutos. Com um espremedor ou garfo, amasse ¼ do feijão formando uma pasta para dar ao caldo uma textura densa.

Adicione os vegetais cozidos ao feijão, e mais o sal com o sumo de limão. Deixe

ferver por mais meia hora. Acrescente mais sal se necessário.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### ENSOPADO DE REPOLHO

1 cabeça média de repolho ligeiramente cortado

4 cenouras grandes, picadas

3 batatas cortadas em cubos

1 cebola média picada

5 dentes de alho

½ xícara de vinho branco

½ xícara de água

½ colher de chá de tomilho

½ colher de chá de sálvia

½ colher de chá pimenta branca ou pimenta de limão

Sal a gosto

Coloque tudo num tacho e leve para ferver. Aí abaixe o fogo e deixe ferver por 30 minutos, ou até ficar macio. Opcional: acrescente cogumelos, abobrinha, ou o que desejar.

*Contribuição de Leah G. da Flórida*

### OUTRO ENSOPADO DE REPOLHO

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola média, picada

4 xícaras de repolho verde picado ou ralado

2 a 3 tomates romanos cortados ao meio

1 folha de louro

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta do reino

2 colheres de chá de vinagre de maçã ou de vinho tinto

1 e ½ xícara de grão de bico cozido

Frite a cebola, acrescente o alho, e frite mais um pouco. Junte o repolho e mexa até ficar uniformemente coberto com o óleo. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até estar completamente cozido. Coloque os tomates e uma xícara de caldo, louro, sal e pimenta.

Reduza o fogo e cozinhe por 30, 40 minutos, até o repolho ficar macio.

Acrescente os grãos de bico. Aqueça e acrescente mais caldo, se necessário.

Sirva bem quente.

*Colaboração de um amigo da ThyCa*

### PIMENTA MALAGUETA

454 gramas de hambúrguer

1 cebola grande, picada

1 colher de sopa de alho fresco

½ colher de sopa de pimenta malagueta em pó

½ colher de chá de páprica

½ colher de chá de pimenta caiena

2 xícaras de feijão preto

2 xícaras de tomate fresco (veja a nota\*)

Doure os hambúrgueres e as cebolas. Escorra. Acrescente os demais ingredientes e cozinhe por uma hora.

\*Nota: para preparar os tomates frescos, corte um pequeno X no fundo do tomate e coloque em água fervente por 30 segundos. Remova e descarte as peles. Corte o tomate em quatro partes e escave, retirando o máximo possível, das sementes, preservando o líquido. Corte em cubos.

*Contribuição de Karen F., Carolina do Sul*

### PIMENTA EM PÓ

- 1 colher de chá de páprica
  - 2 colheres de chá de cominho moído
  - 1 colher de chá de pimenta caiena
  - 1 colher de chá de orégano
  - 2 colheres de chá de alho em pó
- Misture os ingredientes.
- Use em qualquer receita que peça pimenta em pó.

### PIMENTA SUAVE COM MILHO

- 1 xícara de feijão branco escorrido ou grão de bico
- 4 xícaras de água
- 1 xícara de milho congelado
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 e ½ xícara de molho de tomate caseiro
- 1 ½ colher de sopa de pimenta em pó
- 1 colher de chá de cominho

Coloque o feijão de molho durante a noite. Cozinhe por uma hora e meia. Frite a cebola e o alho no óleo. Adicione os temperos, molho de tomate, e o milho. Cozinhe por 15 minutos. Coloque esses temperos no feijão cozido e mexa. Cozinhe um pouco mais. Sirva sobre arroz.

*Colaboração de um amigo da ThyCa*

### SOPA DE LENTILHA

- 1 saco de 454 gramas de lentilhas
- 2 talos de aipo com as folhas
- 2 cenouras médias
- 1 cebola média
- 1 batata média (opcional)
- 2 folhas grandes de louro
- 2 colheres de chá de pimenta (ou a gosto)
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de chá de vinagre branco ou balsâmico (ou mais, se desejar)

Escolha e lave as lentilhas. Raspe fora pele da cenoura e corte bem fininho, assim como as cebolas. Corte as folhas do aipo, pique em pedaços bem finos. Descasque e pique a batata. Num tacho ou panela grande, coloque todos os ingredientes, incluindo as folhas de aipo, exceto o vinagre. Acrescente 8 a 10 xícaras de água.

Deixe ferver por uma ou mais horas, até a lentilha e os vegetais ficarem macios. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento, e mais sal e pimenta, se desejar. Quando ficarem macios, retire as folhas do aipo e o louro. Adicione o vinagre.

*Contribuição de Ellen.*

### SOPA NÃO CREMOSA DE COUVE - FLOR

- 2 cenouras, picadas
- 1 maçã média, descascada e picada
- 1 cabeça de couve-flor, cortada em pedaços
- 2 caules de salão, picados
- 1 cebola picada
- alho, água ou caldo de galinha caseiro
- óleo de oliva

feijões cozidos e escorridos (meio saquinho, de molho durante a noite e fervidos por 20 minutos)

Frite a cebola, alho e o salsão. Coloque 6 a 8 xícaras de água ou caldo. Acrescente a couve-flor em pedaços, maçã e cenouras. Coloque os feijões. Deixe ferver, e cozinhe até a couve-flor ficar macia. Bata no liquidificador ou processador.

*Colaboração de Barb B.*

*Barb diz que modifica esta receita o tempo todo, aumentando ou subtraindo componentes, mas ela recebe boas críticas nos feriados .*

## SOPA TORTILHA DE FRANGO PICANTE

6 colheres de sopa de azeite de oliva

8 tortilhas de milho rapidamente cortadas, contendo somente milho, limão e água

6 dentes de alho, picado

½ xícara de coentro fresco picado

1 cebola picada

5 tomates cortados ao meio

2 colheres de sopa de cominho moído

1 colher de sopa de pimenta malagueta em pó, sem sal

3 folhas de louro

6 xícaras de caldo de galinha (use a receita do caldo deste livro)

1 colher de chá de sal

½ colher de chá pimenta caiena moída

Frango desfiado (use o frango com o qual fez o caldo)

### **Instruções:**

Numa panela grande aqueça o óleo. Junte as tortilhas, alho, coentro e as cebolas, e frite por 2 a 3 minutos.

Leve os tomates para ferver. Junte o cominho, pimenta em pó, folhas de louro e o caldo de frango. Quando ferver, reduza o fogo, adicione o sal e a pimenta caiena. Cozinhe por 30 minutos. Retire as folhas de louro e desmanche no frango desfiado. Aqueça e sirva.

Esta é uma receita ótima para fazer e congelar antes de começar a dieta. Então, assim que estiver na dieta, é só degelar, aquecer e comer.

Sirva com um bocado de guacamole (veja a receita neste livro).

Dá para 6 porções.

*Colaboração de Heather M.*

## MINISTRONE

Faça uma panela ENORME. Para congelar.

3 colheres de sopa de óleo de oliva

3 dentes de alho picados

2 xícaras de salsão picado

5 cenouras picadas

4 xícaras de água

4 xícaras de molho de tomate

1 xícara de feijão branco cozido, ou vagens, frescas ou cozidas

1 cebola picada

2 xícaras de espinafre fresco ou congelado

3 abobrinhas cortadas em quatro pedaços

1 colher de chá de orégano seco

2 colheres de chá de manjeriço seco

Sal e pimenta

½ xícara de macarrão ou arroz (ou mais, a gosto)

Numa panela grande, frite o alho, e a cebola por 8 minutos. Acrescente o salsão e as



cenouras, e cozinhe por uns dois minutos. Coloque a água e o molho de tomate e deixe ferver, mexendo com frequência. Reduza o fogo e acrescente os feijões cozidos, ou vagens, o espinafre (descongelado, ou lavado e escorrido se fresco), as abobrinhas e temperos. Cozinhe por 30 a 40 minutos.

Cozinhe o macarrão e escorra. Coloque na sopa. Congele em porções pequenas para facilitar o reaquecimento.

*Contribuição de Julie C.B.*

### SOPA TURCA DE LENTILHA VERDE

6 a 8 porções

1 ½ de lentilhas verdes

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 cebolas grandes picadas bem fino

2 colheres de sopa de farinha branca

8 xícaras de água ou caldo de frango caseiro

½ xícara de macarrão orzo

Sal, pimenta, salsa seca

Numa panela pequena, coloque as lentilhas e água suficiente para cobri-las. Coloque para ferver e depois reduza o fogo. Deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Escorra.

Numa panela grande de sopa, aqueça o azeite em fogo brando, e frite as cebolas até ficarem transparentes, acrescente a farinha e mexa. Cozinhe por 10 segundos. Acrescente 8 copos de água ou caldo. Cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo. Coloque o macarrão orzo e cozinhe até que tudo fique macio. Tempere com sal e pimenta. Enfeite com salsa. Pode congelar em recipientes pequenos e servir depois.

*Contribuição de Elif K.F.*

### SOPA DE ERVILHA, CENOURA E DILL (ANETO OU ENDRO)

2 xícaras de ervilhas secas, picadas

¾ xícara de cebola picada

2 xícaras de cenouras picadas

1 xícara de salsão picado

¼ de xícara salsinha fresca picada

1 a 2 colheres de sopa de endro fresco, picado, ou

1 colher de sopa de endro seco

1 a 2 colheres de chá de sementes de salsão

2 a 4 colheres de chá de sal

1 colher de chá de pimenta

3 batatas médias cortadas em cubos

Ferva as ervilhas em 12 a 14 xícaras de água. Retire a espuma, e baixe o fogo para cozinhar. Acrescente todos os ingredientes, exceto as batatas. Cozinhe até as ervilhas ficarem tenras, cerca de 45 minutos. Coloque as batatas e ferva em fogo brando até que as ervilhas estejam completamente dissolvidas, cerca de 1 hora e meia. Mexa para misturar. Apure o tempero. Dilua com água, se ficar muito denso.

12 a 14 porções. Fácil de dividir. Reaqueça em fogo bem baixo. Congela muito bem. Suave e deliciosa.

Publicada na seção de culinária do Washington Post.

*Colaboração de Dian B. de Maryland.*

## SOPA RICA DE ABÓBORA MENINA

2 abóboras menina  
2 colheres de sopa de óleo de oliva  
1 cebola picada  
1 talo de salsa picado  
1 cenoura ou 5/6 cenouras baby, picadas  
2 dentes de alho picados  
4 xícaras de caldo de galinha caseiro

Água, sal e pimenta.

Preaqueça o forno em 190 graus. Corte a abóbora longitudinalmente ao meio e retire as sementes. Coloque a abóbora de face para baixo numa forma de pão e jogue ½ xícara de água aproximadamente, na forma. Leve ao forno e asse até amaciar, por cerca de 45 minutos. Quando esfriar o suficiente para manipular, retire as cascas. Reserve a abóbora e descarte a casca.

Enquanto a abóbora estiver assando, aqueça óleo numa panela grande, e coloque cebola, salsa, cenoura e alho e frite em fogo médio até colorir e ficarem tenros, por cerca de 5 minutos. Diminua o fogo se começar a cheirar de queimado em vez de tostado.

Acrescente 4 xícaras de caldo e a abóbora reservada. Leve para ferver, e reduza o fogo para o mínimo. Cozinhe até que tudo fique macio - cheque as cenouras, são as últimas a amaciarem. Liquidifique com um batedor elétrico de mão, direto dentro da panela, até espumar. Coloque água para atingir a densidade desejada. Tempere com sal e pimenta.

*Colaboração de um amigo da ThyCa*

## SOPA DE ABÓBORA ASSADA

Dá para 8 a 10 porções

2 abóboras meninas cortadas ao meio e sem sementes

2 colheres de sopa de óleo de oliva  
1 colher de chá de tomilho  
1 cebola média, picada  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
4 dentes de alho amassados  
4 xícaras de caldo de legumes caseiro  
sal não iodado

Preaqueça o forno em 220 graus. Use uma assadeira de abas levantadas (pois a abóbora começará a soltar água enquanto assa), de material não aderente. Regue a abóbora com 1 colher de sopa de azeite e salpique o sal na parte cortada. Coloque tomilho na cavidade das sementes. Vire a parte cortada para baixo. Asse por 45 minutos até amaciar. Remova do forno e espere esfriar.

Enquanto a abóbora assa, frite a cebola com uma colher de sopa de azeite até dourar. Deixe esfriar.

Em seguida, você finaliza a sopa colocando em duas porções, num processador de alimentos.

Remova o tomilho das duas cavidades. Escave a polpa das duas partes de abóbora, uma com tomilho e outra sem. Adicione a metade da cebola frita, 2 dentes de alho assado e 2 xícaras do caldo de legumes. Liquidifique até ficar consistente. Coloque mais caldo de legumes até ficar na densidade desejada.

Remova e liquidifique o segundo lote da abóbora restante, cebola, alho assado e o caldo de legumes.

Aqueça numa panela de molho e sirva.

Esta sopa pode ser congelada. Eu congelo a metade desta sopa. É muito bom tê-la pronta. Você também pode cortar pela metade os ingredientes desta receita.

*Contribuição de Lily W.*

## CALDO DE FRANGO (QUASE 2 LITROS)

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola média, picada

1kg800gramas de frango em pedaços

2 litros de água fervente

2 colheres de chá de sal

2 folhas de louro

Corte o frango em pedaços de cinco centímetros, ou simplesmente corte as peças pelo meio ou em quatro partes.

Aqueça o azeite em um caldeirão grande e coloque a cebola. Frite até corar e ficar tenra, por uns 2 a 3 minutos. Transfira a cebola para uma tigela grande. Coloque a metade do frango no caldeirão e frite até perder o tom rosado, por 4 a 5 minutos. Transfira o frango frito para a tigela com a cebola. Frite os pedaços de frango restantes. Retorne a cebola e os pedaços de frango para o caldeirão. Reduza o fogo para o baixo, tampe, e cozinhe até o frango liberar seus sucos, por 20 minutos. Levante o fogo para alto e coloque a água fervente, sal e as folhas de louro. Retorne a cozinhar, então tampe e cozinhe em fogo brando até o caldo se formar e ficar saboroso, cerca de 20 minutos.

Separe o caldo numa panela e descarte os sólidos. Retire a gordura, se desejar. Você pode deixar a gordura na culinária de iodo restrito porque ela enriquece o sabor do prato. O caldo pode ser coberto e refrigerado por 2 dias ou congelado por alguns meses.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

## CALDO DE LEGUMES

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 cebola grande, cortada em cubos de 2,50 centímetros

2 talos de salsão, incluindo as folhas, cortados em pedaços de 2,50 centímetros

2 cenouras grandes, em cubos de 2,50 cm

1 maço de cebolinha verde, picada

8 dentes de alho, picados

8 ramos de salsa fresca

6 ramos de tomilho fresco

2 folhas de louro

1 colher de chá de sal

2 litros de água

Corte e esfregue os legumes, o mais rapidamente para que soltem seu sabor. Aqueça o óleo em uma panela para sopa. Adicione os 8 primeiros ingredientes. Cozinhe no fogo alto por 5 a 10 minutos, mexendo sempre. Adicione o sal e a água e deixe ferver. Abaixar o fogo e cozinhe sem tampar, por 30 minutos. Filtre. Descarte os vegetais. Dá um litro e 10 ml de caldo.

Para variações, use cogumelos, pontas de aspargos, espigas de milho, funcho, pimentão, ervilha em vagens, acelgas, raiz de salsão, manjericão.

*Receita do Mês de baixo teor de iodo, Junho de 2013*

*Colaboração de Patrícia w.*

Patrícia escreve que muitas receitas do livro de culinária do baixo teor de iodo, recorrem ao caldo de legumes, assim tê-lo preparado com antecedência é uma grande ajuda. Muitos dos caldos prontos para usar têm elevado teor de sódio e podem não ser claros se eles estão temperados com sal simples.

## OUTRO CALDO DE LEGUMES

4 litros e 730 ml de água  
2 cebolas  
4 dentes de alho  
4 cenouras cortadas  
2 tomates cortados  
230 gramas de cogumelos  
6 espigas de milho (grãos cortados fora e usados em outras receitas)  
2 ramos de alecrim  
1 folha de louro  
½ colher de chá de tomilho seco  
sal a gosto

Coloque todos os itens num caldeirão. Leve a ferver e cozinhe por uma hora. Coe o caldo em uma peneira fina.

É ótimo para deixar preparado antecipadamente e congelado em pequenas porções. Dá 4 litros e meio de caldo.

*Contribuição de Lily W. da Califórnia*

## SOPA GELADA DE PÊSSEGO

4 pêssegos frescos  
¼ xícara de suco fresco de laranjas, tangerinas  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
½ colheres de chá de gengibre ralado  
¼ colher de chá de sal

Ferva 2 litros e 800 ml de água. Marque a pele dos pêssegos com uma faca, desenhando um X. Escalde os pêssegos por um minuto. Coloque os pêssegos em água gelada. Retire a pele e corte as polpas em cubos. Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até espessar. Adicione água até criar a consistência desejada

(cerca de 2 xícaras). Leve à geladeira por pelo menos uma hora antes de servir.

Dá 6 porções

Variações:

1. Você pode pular a fase de tirar a casca dos pêssegos e cortá-los em cubos com casca mesmo. Isso deixará a sopa mais escura, mas elas são muito nutritivas.

2. Sem o sal, esta sopa será uma ótima base para frapês.

Ambas as opções são excelentes para saborear sucos de frutas de verão independente da época do ano.

Algumas dicas:

1. Congelar porções da sua fruta favorita de verão para saborear durante sua dieta; é ótimo na época de frio, quando a oferta de frutas pode ser limitada.

2. Cubra a sua salada de fruta favorita com suco cítrico de tangerina.

3. Liquidifique tomates tipo romano para usar como base para molho de tomate ou gaspacho.

*Receita de baixo teor de iodo do Mês e Dicas, Agosto de 2012 - Contribuição de Lily W., Califórnia.*

## ENSOPADO PORTUGUÊS DE COUVE

½ xícara de cebola picada  
½ xícara de salsão picado  
½ xícara de cenoura picada  
1 repolho inteiro, picado  
1 embalagem de couve congelada  
1 batata inteira  
1 saquinho de feijão branco (que ficou de molho durante a noite)



Comece numa panela de sopa. Frite a cebola, Salsão, e um pouco de alho, se quiser. Adicione cerca de 1 litro e 420 ml de água. Coloque o repolho, a batata cortada em pedaços de 2,5 cm. Deixe ferver. Coloque os feijões e a couve. Deixe ferver, novamente, e deixe cozinhar por uma hora ou duas, até que os feijões fiquem macios. Tempere a gosto.

Barb diz: " Supõe-se que deveria haver uma salsicha portuguesa neste prato, mas como ninguém em minha família iria querer, então fizemos a receita assim..."

*Contribuição de Barb B.*

### **SOPA RÁPIDA DE MACARRÃO COM BRÓCOLIS E ALHO**

1 alho porró médio

340 gramas de peito de frango sem pele picado em pedaços de 2,5 cm

1 cenoura média, cortada em pedaços finos

2 xícaras de caldo de frango caseiro

1 ½ xícara de água

1 xícara de macarrão

2 xícaras de brócolis em ramos

2 dentes de alho picados

1/8 colher de chá de pimenta malagueta em flocos

¼ colher de chá de tomilho seco

pimenta e sal a gosto

Lave bem o alho porró para remover a areia e corte fininho. Junte o alho porró, frango, cenoura, caldo de frango e água numa panela média e leve ao fogo. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Acrescente o macarrão, brócolis, alho, e a pimenta, e volte ao fogo. Cubra e cozinhe por cerca de 6 minutos. Mexa e acrescente o tomilho e pimenta. Salgue mais, se necessário.

*Colaboração de um amigo.*

### **ENSOPADO DE VITELA**

454 gramas de carne de vitela

1 cebola média, picada

óleo

alho

170 gramas de caldo de frango caseiro ou água

cogumelos picados

2 xícaras de tomates cortados - sem pele e sem sementes

vinho tinto

2 colheres de sopa de páprica

sal e pimenta

farinha

Use uma panela rasa, que possa levar ao forno, tampada. No óleo, refogue a vitela até ficar marrom. Coloque 2 colheres de sopa de farinha, páprica, sal e pimenta. Deixe cozer por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Retire a carne e solte a gordura da panela com vinho tinto. Coloque o caldo, tomate, cebola, farinha, páprica, sal e pimenta. Volte a ferver.

Coloque a carne de volta, tampe, e asse em 180 graus por 75 minutos. Enquanto assa, frite os cogumelos em óleo de oliva. Remova do forno. Retire a carne e sólidos. Reserve o líquido em outra tigela. Aqueça 4 colheres de sopa de óleo, junte ¼ de xícara de farinha, e forme a pasta. Acrescente o líquido reservado, lentamente, mexendo para fazer o molho.

Coloque os cogumelos, devolva a carne e algumas das cebolas e misture. Sirva sobre o macarrão. Quando estiver fora da dieta, substitua o óleo por manteiga..

## ENSOPADO DE CARNE BOVINA

2 kg e meio de carne desossada, acém ,  
cortados em cubos

2 cebolas médias, picadas

4 dentes de alho, picados

2 colheres de sopa de óleo de oliva

1 xícara e meia de água

2 colheres de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

3 batatas vermelhas médias cortadas em  
cubos pequenos

1 ½ xícara de caldo de carne feito em casa

1 a 1 ½ colher de chá de orégano seco

1 xícara de ervilhas frescas

1 colher de sopa de amido de milho

2 colheres de sopa de sumo de limão

Numa panela grande, aqueça o óleo e doure a carne, cebolas e alho; escorra e retorne. Coloque na água, 1 colher de chá de sal e pimenta. Leve ferver. Reduza o fogo, cubra e deixe ferver por 1 hora e 45, ou duas horas, até a carne amaciar.

Coloque as batatas, o caldo de carne (lembre-se que a dieta de baixo teor de iodo desaconselha comidas enlatadas, desde que mesmo que o alimento seja restrito, as máquinas onde são processados podem ser higienizadas com iodo), orégano e uma colher de chá de sal.

Coloque para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 a 15 minutos, até as batatas amaciarem. Acrescente as ervilhas; mantenha o aquecimento. Misture o amido de milho com o sumo do limão até ficar liso; gradualmente adicione à carne. Ferva; cozinhe e mexa por 2 minutos até ficar denso e levantando bolhas. Desligue. Serve 4 a 6 porções.

*Colaboração de Lois J.*

## ENSOPADO DE LEGUMES

4 colheres de sopa de óleo de oliva

1 cogumelo e meio Portobello, cortado  
grosso

1 cebola média

2 dentes de alho

1 colher de sopa de salsinha picada

1 colher de chá de sálvia fresca (ou meia, se  
seca)

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

1 talo de salsão picado

1 abobrinha pequena/média, picada

1 batata sem casca e picada

1 cenoura picada

½ xícara de ervilhas congeladas

Aqueça o óleo de oliva

Coloque os cogumelos, cebola, alho, ervas,  
pimenta e salsão.

Frite por 10 minutos.

Coloque duas xícaras de água, a batata,  
abobrinha e cenoura e deixe ferver.

Reduza o fogo e deixe cozinhar por 1 hora e  
meia.

Pegue 4 colheres de sopa de caldo e  
coloque numa tigela pequena. Acrescente 2  
colheres de sopa de farinha e mexa bem até  
formar uma pasta. Recoloque na panela e  
mexa bem.

Pulverize com caiena e cominho assim que  
servir.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## MASSA DE TOMATE

- 5 quilos e meio de tomate
- 1 caule com as folhas, de salsa, picado
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de manjerona
- 1 colher de sopa de orégano
- ¾ de colher de chá de grãos de pimenta
- 12 cravos
- 3 colheres de chá de sal
- 1 canela em pau (uns 5 centímetros)
- 1 dente de alho picado

Lave os tomates e corte-os em pedaços. Coloque para ferver com todos os ingredientes. Cozinhe até que o tomate fique mole. Mexa com frequência. Coe tudo em, peneira fina. Cozinhe a polpa em banho maria ou sobre uma chapa. Mexa sempre. Após algumas horas, quando a polpa estiver firme e reduzida pela metade, coloque em recipientes para secar ao sol, ou no forno a 90 graus para secar.

Quando a massa estiver seca o suficiente, transfira para vidros esterilizados e cubra com óleo para salada. Coloque na geladeira. Você pode congelar, também, em pequenas quantidades.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

## MOLHO DE ESPAGUETE

- 23 a 25 tomates
- 20 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 450 gramas de cogumelos
- 100 gramas de orégano fresco ou duas colheres de sopa de folhas secas

- 100 gramas de manjeriço fresco ou 2 colheres de sopa de folhas secas
- 2 colheres de sopa de pimenta
- 6 colheres de sopa de açúcar branco
- 3,5 xícaras de água
- ¼ xícara de azeite de oliva

Corte os tomates em oito partes. Descasque e pique o alho e as cebolas. Lave e pique em pedaços grandes os cogumelos. Se usar ervas frescas, lave e pique em pedaços bem pequenos. Numa panela pesada e grande, junte todos os ingredientes e misture-os.

Leve a ferver e depois deixe em fogo mínimo. Cozinhe por meia a 1 hora. Os cogumelos devem ficar levemente firmes quando pronto.

Divida em 12 a 16 porções, coloque em recipientes tampados e leve para congelar. Quanto mais tempo esperar, melhor o sabor. O melhor é esperar pelo menos um dia para começar a usar, o sabor ficará melhor.

*Contribuição de Russ.*

## MOLHO DE TOMATE FRESCO

- 5 tomates médios
- ¼ xícara de azeite de oliva
- 4 dentes grandes de alho, picados bem fininho
- ⅓ xícara de manjeriço fresco, picado
- pimenta do reino preta e flocos de pimenta malagueta, a gosto

Não é necessário tirar a pele dos tomates. Lave e seque-os. Corte fora o miolo. Pique ao meio e esprema o suco e as sementes numa peneira sobre uma tigela. Corte os tomates grosseiramente. Numa frigideira grande, junte o azeite e o alho, em fogo médio. Assim que os pedacinhos de alho começarem a dourar, coloque os tomates.

Mexa bem. Deixe cozinhar e não mexa mais. Deixe em fogo médio a alto, até o tomate pareça macio.

Amasse com uma colher de pau, acrescentando a metade do manjericão, uma colher de chá de sal, e um pouco da pimenta. Mexa bem. Continue cozinhando até ficar com a densidade de molho. Junte um pouco do sumo espremido do tomate, se desejar. Mexa junto com o manjericão restante, no final, e apure o tempero de sal e pimenta. O cozimento pode ser de 8 a 10 minutos. É suficiente para 450 gramas de macarrão.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### **MOLHO DE TOMATE ITALIANO NO ESTILO BAIXO TEOR DE IODO**

3 a 4 colheres de sopa de massa de tomate

1 tomate grande fresco ( tirado do pé seria melhor)

1 dente de alho

1 a 2 colheres de herbes de provençe

1 a 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

pimenta do reino recém moída

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea.

Este molho é ótimo para servir sobre pizzas ou em macarrão ou como recheio de lasanha sem queijo.

*Colaboração de Line, da Inglaterra.*

### **MOLHO DENSO DE ESPAGUETE E ALMÔNDEGAS**

#### **Molho de Espaguete**

4 caixas de extrato de tomate sem sal

10 dentes de alho picados

1 cebola grande, picada

1 colher de sopa de folhas secas de orégano

1 colher de sopa de manjericão seco

1 colher de chá de pimenta do reino

1 e ½ colher de chá de sal

4 colheres de sopa de açúcar branco

1/8 xícara de azeite de oliva

#### **Almôndegas**

910 gramas de carne moída

⅓ xícara de claras

2 dentes de alho

1 cebola picada

farinha de rosca de 2 fatias de seu pão caseiro

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

Faça 20 a 24 almôndegas com a carne moída e frite-as no óleo de oliva. Escorra antes de colocá-las no molho. Coloque tudo numa panela de ferro em fogo baixo e cozinhe por pelo menos 6 horas. Normalmente preparo de véspera. Congela muito bem. Fazemos nosso macarrão favorito sem sal para acompanhar e temos uma bela refeição.

*Contribuição de Karen C. da Pensilvânia*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Outubro de 2014*

### **ESPAGUETE RÁPIDO E FÁCIL COM MOLHO DE COGUMELOS**

½ xícara de cebola roxa

1 dente de alho picado

3 colheres de sopa de óleo de oliva

1 xícara de cogumelos fatiados



¼ xícara de folhas de salsa, picadas

2 tomates picados

1 lata de molho de tomate sem sal

½ xícara de água

1 colher de chá de açúcar

1 ½ colher de chá não iodado

½ colher de chá de pimenta

1 ½ colher de chá de orégano seco amassado

Frite a cebola e o alho até amaciarem, mas não dourarem. O alho se torna amargo se cozido por muito tempo. Acrescente os cogumelos e cozinhe por aproximadamente 5 minutos, até ficarem macios.

Acrescente os outros ingredientes um por vez, em fogo médio para baixo.

Cozinhe por 30 minutos. Sirva sobre espaguete.

Nota: Tome cuidado ao usar massa de macarrão integral, pois pode conter alguns itens da soja. Leia os rótulos atentamente. Encontramos somente uma marca de molho de tomate que realmente não contém sal.

*Colaboração de Bill e Karen M, da Georgia.*

### MOLHO PESTO SEM IODO

Este molho é perfeito com macarrão simples (talvez com alguns legumes assados e talvez com alguns pinhões assados (se desejar) e faz uma refeição fácil, uma vez que é fácil de fazer e pode ser guardado na geladeira. É excelente para pizzas, macarrões e como recheio, na lasanha sem queijo, própria da dieta de iodo restrito.

10 gramas de manjericão fresco (alguns punhados)

10 gramas pinhões assados sem sal

1 dente de alho

óleo de oliva extra virgem

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar liso. Coloque numa tigela com tampa e cubra com um pouco mais de azeite. Pode ficar de 3 a 4 dias na geladeira.

*Colaboração de Line, da Inglaterra.*

### COBERTURA VITRIFICADA DE FRUTAS

4 xícaras de framboesas congeladas, cranberries, morangos ou outra combinação

170 gramas de suco ou xarope concentrado de cranberries e maçã

2 colheres de sopa de amido de milho

⅓ xícara de mel

1 colher de sopa de mostarda seca

1 colher de sopa de vinagre de vinho

Numa caçarola junte 4 xícaras das frutas e do coquetel concentrado. Coloque para ferver e reduza o fogo. Tampe; cozinhe até as frutas amaciarem. Coe a mistura, pressionando para extrair o líquido, amassando com as costas de uma colher. Adicione água, se preciso, para inteirar 1 xícara e ¼ de líquido. Descarte a polpa.

Na mesma caçarola, misture as 2 colheres de sopa de amido com duas colheres de água. Junte o líquido. Cozinhe e mexa até ficar espesso e borbulhando. Cozinhe por dois minutos mais. Adicione o mel, mostarda e vinagre.

Cozinhe mais. Depois de frio, cubra e leve para gelar por até 5 dias. Sirva sobre frango, porco ou peru.

*Colaboração de Leah G. da Flórida*

## MOLHO PARA CHURRASCO

- 6 tomates inteiros
- 1 cebola média, bem picada
- 7 pimentas caiena, picadas bem fininhas
- 2 colheres de sopa de coentro bem picado
- 1 colher de sopa de manjericão fresco, picadinho
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- ½ a 1 colher de sopa de pimenta malagueta

Tire a pele e corte os tomates. Coloque numa caçarola. Corte a cebola e pimentas e leve à caçarola. Coloque os ingredientes restantes e coloque para ferver em fogo médio. Depois deixe cozinhar por 10 minutos.

Dá um excelente molho para carnes ou para o saboroso prato de salsa.

Colaboração de Anne K.

## TEMPERO NEGRO

**Para temperar aves, carne, e carne de porco**

- 4 colheres de sopa de páprica
- 2 colheres de sopa de cebola em pó
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de pimenta caiena em pó
- 1 colher de chá de pimenta do reino branca moída
- 1 colher de chá de pimenta do reino preta, moída
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de orégano

- 2 colheres de chá de sal (opcional)

Conserve em um pote hermético. Três tipos de pimenta diferentes podem soar redundantes, mas eles têm características distintas.

A mistura pode ser usada como um tempero especial (dry rub). Como é picante, use de acordo com o seu gosto.

Pode ser usado para marinar com vinagre balsâmico e um pouco de azeite de oliva extra virgem, para aves, acrescido de uma folhinha de sálvia. A porção vai depender da quantidade de carne a ser feita.

*Colaboração de Jil IB., da Virgínia.*

## MOLHO DE PIMENTA MALAGUETA

- 8 pimentas secas e suaves, vermelhas
- 4 pimentas malaguetas secas
- 4 cebolas cortadas em quatro pedaços
- 8 dentes de alho
- 6 tomates já cozidos e amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 xícara de legumes ou caldo de frango
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal

Mergulhe as pimentas secas em 3 xícaras de água fervente. Coloque uma tampa em cima para mantê-las submersas. Deixe por 30 minutos. Escorra e reserve 2 xícaras da água para acrescentar ao molho. Corte as pimentas malaguetas ligeiramente.

Ferva as cebolas numa panela média por 25 minutos. Escorra e descarte a água.

Num processador, triture as pimentas malaguetas, cebola e alho.

Numa panela média, frite o cominho no azeite. Acrescente as pimentas e cozinhe por 10 minutos. Depois acrescente os tomates e o caldo; junte a água da pimenta reservada e cozinhe até criar a consistência desejada. Faz 8 xícaras.

*Colaboração de Lily W., da Califónia.*

## KETCHUP

6 a 8 tomates grandes

1 cebola amarela média

4 dentes de alho

½ xícara de açúcar branco

½ xícara de vinagre de maçã

½ colher de chá de pimenta da Jamaica

1 colher de sopa de sal

Coloque a ferver água suficiente que cubra os tomates. Quando ferver, junte os tomates inteiros por 1 a 2 minutos para que a pele seja descolada. Lave os tomates em água gelada e retire as peles.

Pique os tomates em quatro partes e com uma colher pequena descarte o miolo e as sementes. Descasque e pique bem finos a cebola e o alho. Corte os tomates em pequenos pedaços.

Acrescente todos os ingredientes numa panela média e leve a ferver. Depois reduza a temperatura para o mínimo e deixe cozinhando por 3 a 4 horas, até que o tomate, alho e cebola fiquem macios.

Coloque-os no liquidificador e bata até ficar liso.

Despeje num recipiente hermético e leve para refrigerar.

Rende em torno de 500 gramas de ketchup.

## KETCHUP CASEIRO FÁCIL

170 gramas de massa de tomate em lata sem sal

2/3 xícara de água

4 colheres de sopa de vinagre

½ colher de chá de mostarda seca

½ colher de chá de canela

½ colher de chá de sal

pitada generosa de cravos moídos

pitada generosa de pimenta da Jamaica

¼ colher de chá de pimenta caiena

2/3 xícara de açúcar mascavo

Coloque todos os ingredientes num processador. Bata bem. Raspando bem as beiradas do recipiente, transfira para um container e deixe refrigerando toda a noite para firmar os sabores. Mas pode ser usado em seguida, se for preciso.

A receita completa é suficiente para ser usada em receitas restritivas ao iodo que peçam ketchup.

*Colaboração de Kathy S.*

## MOSTARDA DE BAIXO TEOR DE IODO DO DERRICK

Derrick escreve: "não uso medidas precisas, já que posso tirar ou pôr ingredientes que façam esta receita mais saborosa".

### Os Ingredientes:

Sementes de mostarda ou mostarda moída\* (sementes de mostarda dão um sabor mais acentuado, mas a moída é quase tão boa quanto).

água quente

sal

vinagre

páprica

\*Explicando como fazer com a mostarda moída:

Misture a mostarda moída com água até formar uma pasta. Misture então o sal e a páprica. Adicione um pouco de vinagre para afinar a pasta. E pronto! Esta é a mostarda de baixo teor de iodo. Fácil.

Notas:

\*\*a água quente faz a mostarda ficar mais temperada. Use água fervente e tampo para deixar mais quente do que a mostarda chinesa costuma ser. Use água mais morna se quer um sabor mais suave. Você também pode brincar com os ingredientes, para preparar a mostarda mais a seu gosto, como por exemplo, colocando mel para adoçar o sabor ou trocar o vinagre branco pelo de maçã ou de vinho tinto, deixando um sabor diferente.

\*\*Se usar as sementes secas de mostarda, mergulhe em água gelada por pelo menos uma hora para amaciar antes de triturar. A água fará despertar o sabor e a intensidade da mostarda.

Colaboração de Derrick D

## CARNES

### CARNE VENEZUELANA

910 gramas de bife redondo

5 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola picada

1 dente de alho amassado

2 folhas de louro amassadas

1 ou ½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta do reino

Corte o bife em fatias finas (meio centímetro de espessura)

Aqueça o óleo na frigideira e coloque o bife. Acrescente os outros ingredientes e mexa com um garfo. Cozinhe até o bife ficar dourado. Pode tampar, se desejar. Sirva sobre arroz basmati.

Colaboração de Jeanne R., Colorado.

### ASSADO ESCOCÊS DE PANELA COM CERVEJA

285 gramas de carne de carneiro ou vaca, cortados em cubos de 2 cm ou menos

1 alho porró grande ou cebola, cortado longitudinalmente e fatiado

1 batata grande, sem casca, e cortada em cubos de 1,5 cm

2 cenouras médias, cortadas em fatias de 1,5 cm

4 a 6 xícaras de água

360 ml de cerveja preta

2/3 a 1 xícara de cevada ou arroz

½ colher de chá de pimenta do reino

2 colheres de sopa de salsa

Numa panela pequena, coloque os 4 primeiros ingredientes. Acrescente os outros 4 ingredientes e cozinhe em fogo baixo por 8 a 10 horas. Ou em fogo alto por 4 a 5 horas. Ao final, salpique a salsa e sirva. Faz 2 porções.

Colaboração de Kimber S.



## CARNE COM MIX DE PIMENTAS

- 1 ¼ colher de sopa de alho em pó
- 1 ¼ colher de sopa de pimenta do reino
- 1.200 gramas de filé bovino
- 1 pimentão verde cortado em tiras finas
- 1 pimentão doce vermelho, também em tiras finas
- 1 cebola doce, picada bem fininha
- ¼ xícara de óleo de oliva
- ⅓ xícara de vinagre de vinho tinto
- 1 ¾ colher de chá de mostarda seca
- 1 ¼ colher de chá de alho picado
- ¼ colher de chá de pimenta malagueta
- ¼ colher de chá de sal

Misture o alho em pó com a pimenta do reino e esfregue em todos os lados do filé.

Coloque sobre uma grelha dentro de uma assadeira. Preequeça o forno em 260 graus. Coloque a assadeira reduza o fogo para 180 graus. Asse por uma e meia a 2 horas ou até que a carne atinja o cozimento desejado.

resfrie por 30 a 40 minutos ou até que a carne esteja fria o bastante para manipular.

Corte a carne em fatias de 7 cm de comprimento por um centímetro de largura. e depois corte essas fatias em tiras de 1 cm.

Transfira para uma saladeira grande. Adicione os pimentões e a cebola. Coloque os temperos numa jarra com tampa bem fechada e agite bem.

Despeje sobre a salada cobrindo-a bem. Tampe e deixe refrigerando durante a noite. Sirva gelada.

*Contribuição de um amigo da ThyCa*

## CARNE INDIANA COM ERVILHAS

- 454 gramas de carne bovina ou de carneiro, moída
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado (ou ½ colher de chá ralado)
- 1 colher de chá de sal
- 285 gramas de ervilha gelada, sem sal

Frite a carne em uma frigideira. Adicione os demais ingredientes, exceto as ervilhas. Mexa e cozinhe até a carne ficar pronta. Adicione as ervilhas e cozinhe até que elas descongelem e fiquem cozidas por dentro.

Sirva sobre cuscuz ou arroz basmati.

*Colaboração de Jeanne R., Colorado*

## CARNE DE PANELA SUPERFÁCIL

- 1 quilo e 815 gramas de acém
- 2 cenouras, corte em pedaços
- 2 caules de salsão, em pedaços
- 1 cebola grande, cortada ao meio
- 2 colheres de sopa de óleo
- sal e pimenta a gosto

Numa panela grande aqueça o óleo e frite a carne num fogo médio a alto, em todos os lados até dourar. Cubra com água, acrescente os outros ingredientes. Cozinhe destampada, em fogo baixo, por 4 horas ou até a carne amaciar.

*Adicionada por Karen P.*

**Lembre-se!!!! Use sal não iodado!**

**Não use sal marinho nas receitas!**

## ENSOPADO CARNE AO CURRY

910 gramas de carne para ensopado, cortada em cubos

3 batatas médias cortadas em quatro

1 cebola grande, picada

1 colher de chá de alho picado

2 colheres de sopa do tempero indiano garam masala

2 colheres de sopa de curry em pó

1 xícara de água

sal a gosto

Em uma colher de óleo, frite a cebola e o alho por um minuto. Junte a carne em cubos e as batatas e frite até dourar, mexendo bem.

Polvilhe com o garam masala. Mexa bem e frite por cerca de 2 minutos.

Adicione o caril em pó vá mexendo até que comece a grudar no fundo; adicione uma xícara de água, tampe e cozinhe até a carne estar pronta e a mistura estar um pouco densa.

Nota: esta receita também pode ser feita com peito de frango em cubos.

*Contribuição de um amigo da ThyCa*

## ALMOÇO EM PAPEL ALUMÍNIO

1 hambúrguer grande

1 batata fatiada

1 cenoura fatiada

1 cebola pequena fatiada

sal e pimenta a gosto

Numa folha de alumínio coloque o hambúrguer, a batata, cenoura, cebola, sal e pimenta.

Dobre a folha em torno da carne e vegetais, e sele os lados e cantos bem apertado. Leve ao forno em 170 graus por uma hora. Uma porção.

*Contribuição de Joan F., receita de Dorothy D.*

## BOLO DE CARNE DA JOANNA

700 gramas de carne moída para hambúrguer

1 cebola pequena, picada

$\frac{3}{8}$  xícara de água

3 fatias de pão caseiro (ou outro, aprovado), cortadas em cubo

3 colheres de sopa de 100% claras pasteurizadas

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de óleo

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de vinagre branco destilado

1 -  $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta do reino

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sálvia

$\frac{1}{2}$  colher de chá de mostarda seca

$\frac{1}{2}$  colher de chá de páprica

$\frac{1}{4}$  de colher de chá de açúcar

molho de tomate para cobrir, cerca de  $\frac{1}{4}$  xícara (veja receita neste livro)

Preaqueça o forno em 180 graus. Misture todos os ingredientes, menos o molho de tomate, numa tigela grande. Despeje numa forma para pão, grande, sem untar, e dê a forma com uma colher.

Coloque bem no meio da forma e cubra com o molho de tomate. (Observe que a dieta desaconselha produtos enlatados em função de haver possível contaminação por iodo, que é usado nos materiais de limpeza dos maquinários.)

Asse por uma hora; mais quinze minutos para o topo ficar crocante.

Remova imediatamente da assadeira para evitar que nade nos sumos. Sirva com vagens. Embrulhe em fatias individuais e congele, para usar quando desejar.

*Contribuição de Joanna G.*

### MINI PÃES DE CARNE

Eles congelam bem!

½ xícara de ketchup sem sal

1 ½ colher de sopa de mostarda seca

454 gramas de carne moída ou de peru

1 cebola pequena, picada

¼ de xícara de aveia

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de orégano seco

1/8 colher de chá de pimenta do reino

1 clara de ovo

Preaqueça o forno em 200 graus.

Misture o ketchup e a mostarda. Reserve 3 colheres de sopa. Misture com os ingredientes restantes. Divida em quatro porções iguais. Dê a forma de pãezinhos e coloque-os numa assadeira untada. Espalhe a mistura de ketchup restante sobre os pães (eu coloco uma colher de chá de açúcar mascavo primeiro), e leve a assar por cerca de 25 minutos.

*Contribuição de Julie C.B.*

### OUTRA RECEITA DE PÃO DE CARNE

1 cebola branca, picada

1 pimentão picado

1.400 gramas de carne moída

1 tomate

bastante ketchup sem sal

sal e pimenta a gosto

tempero sem sal do Tony Cachere

Coloque a cebola e o pimentão no micro-ondas por dois minutos para que amaciem. Junte a aveia. Acrescente o tomate e o máximo que desejar de ketchup. Coloque todos os temperos e misture bem.

Coloque numa forma, pulverize com mais temperos e ketchup, e asse por 35 a 45 minutos em temperatura de 190 graus.

*Esta receita foi enviada por Leslie G., que a chama de "a boa receita", e foi criada por Jennifer. A receita veio por um e-mail de um dos grupos de apoio do ThyCa.*

### VITELA OU OSSOBUCO COZIDO COM VEGETAIS

Panela para cozimento lento de 5 a 6 litros

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de cozimento: 7 a 8 horas

Ingredientes:

1 quilo de ossobuco de vitela ou carne do músculo traseiro \*

¼ xícara de farinha

3 colheres de sopa de óleo de oliva

½ xícara de cebola picada

½ xícara de salsão picado

1 xícara de cenouras picadas ou cenoura baby

1 dente de alho cortado bem fino

½ xícara de água

⅓ de xícara de vinho branco seco

1 colher de chá de sal não iodado

½ colher de chá de folhas de manjeriço secas

½ colher de chá de folhas de tomilho secas

¼ de colher de chá de pimenta

#### **As etapas:**

Retire o excesso de gordura da carne, se necessário. Cubra a carne com farinha e aqueça em frigideira em fogo médio. Cozinhe por 20 minutos, virando ocasionalmente, até dourar em todos os lados. Escorra.

Coloque as peças de carne em uma panela de cozimento lento. Junte os ingredientes remanescentes e coloque sobre a carne.

Cubra e cozinhe em fogo baixo por 7 a 8 horas., ou até que a carne esteja macia e se soltando dos ossos.

Remova todos os ingredientes de dentro da panela, usando uma escumadeira. Coloque numa bandeja para servir. Retire a gordura, se desejar. Derrame o molho sobre a carne e os legumes.\*\*

\* Certifique-se com o seu açougueiro que a carne não seja tratada com conservantes , spray ou algum outro método. Melhor se certificar com antecedência sobre isto. Eu pego a minha carne numa mercearia confiável , cujos açougueiros lidam com carnes de boa procedência.

\*\* Outra opção com o molho é fazer um purê dos legumes com o suco da carne , e jogar sobre o ossobuco, como é servido nos restaurantes tradicionais como o Bucca de Beppo.

*Contribuição de Lora da Califórnia.*

*Varição oferecida por Jill Ann R.:*

No lugar do vinho branco seco, usei 2 tomates e um vinho Merlot sobre a carne. Na primeira vez piquei os legumes bem fininho, na segunda vez já cortei em pedaços maiores.

## **CARNE MOÍDA SLOPPY JOES**

450 gramas de carne moída ou de peru

1 cebola pequena picada

1 pimentão pequeno picado

1 dente de alho picado

½ xícara de ketchup sem sal

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de massa de tomate caseira

1 colher de sopa de vinagre

¼ colher de chá de mostarda seca

¼ colher de chá de pimenta em pó

¼ colher de chá de pimenta

Coloque os primeiros três ingredientes em uma frigideira grande. Cozinhe até a carne dourar, mexendo para desmanchar, drene. Adicione os demais ingredientes na frigideira e mexa. Cozinhe por 15 minutos. Sirva com arroz (veja a discussão sobre o arroz nas instruções da dieta).

*Contribuição de Julie C.B.*

## **REFOGADO DE PANELA COM MOLHO DE RAIZ FORTE**

1kg 800gr de carne bovina de peito

1 colher de sopa de óleo vegetal

2 cebolas grandes, picadas

Sal e pimenta a gosto

Alho em pó a gosto

1 colher de sopa de páprica

2 xícaras de água ou vinho

6 cenouras grandes

4 batatas grandes descascadas e picadas



### Para o molho

1 ½ xícara de caldo de carne sem gordura

1 ½ xícara de legumes cozidos e cortados

2 colheres de sopa de raiz forte ralada

Seque a superfície da carne. Aqueça o óleo numa caçarola e coloque a carne para dourar em todos os lados, usando fogo quase alto. Remova a carne da panela e descarte a gordura da panela. Retorne a carne e baixe o fogo. Acrescente as cebolas.

Pulverize a carne e cebolas com sal, pimenta, alho em pó e páprica. Despeje o líquido, tampe, e cozinhe em fogo baixo, por uma hora e meia, ou até que a carne fique suave e macia.

Assim que ficar pronta, retire a carne da panela. Coe os sucos dentro de uma tigela e retire dali um pouco mais que uma xícara e meia. Remova e descarte a gordura do topo, e deixe 1 ½ xícara de líquido de reserva.

Meça 1 ½ xícara dos legumes coados e leve ao processador ou liquidificador. Misture o purê com a xícara e meia de sucos da panela. Aqueça este molho, retire do fogo e misture a raiz forte. Sirva com legumes e o molho remanescente da panela, mais o molho de raiz forte reservado.

*Contribuição de Leah G., Flórida*

### MACARRÃO APIMENTADO

450 gramas de carne bovina ou de peru moída ou 2 xícaras de feijão branco para uma versão vegana.

½ xícara de cebola picada

½ xícara de pimentão verde picado

2 dentes de alho picados

2 xícaras de macarrão cozido (ou arroz)

½ xícara de água

1 colher de sopa de pimenta em pó (sem sal)

1 colher de chá de cominho

¼ colher de chá de pimenta

1 lata de 425 gramas de tomate picado ou de tomates frescos picados

1 xícara de feijão cozido

1 lata de milho sem sal (ou congelado ou fresco)

1 lata de 200 gramas de molho de tomate (ou caseiro)

1 lata de massa de tomate ou feito em casa

Cozinhe os 4 primeiros ingredientes numa panela grande até que a carne fique dourada (ou se só houver legumes, cozinhe na água até que fiquem cozidos). Adicione os demais ingredientes e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.

*Contribuição de Julie C. B*

### PIMENTÕES VERDES RECHEADOS

4 pimentões verdes

450 gramas de carne de hambúrguer

1 cebola grande picada

2 tomates picados

Lemon pepper sem sal Mrs. Dash (ou raspas de limão siciliano e pimenta do reino)

Alho picado

Azeite de oliva

Manjericão

Sal

1 xícara de arroz cru

Escalde 4 pimentões por 5 minutos, escorra bem e corte-os ao meio. Doure a carne de hambúrguer e a cebola. Escorra e acrescente os tomates, lemon pepper, alho, azeite, manjericão, e sal a gosto.

Cozinhe por 10 minutos. Cozinhe o arroz, e depois misture-o com a carne de hambúrguer e recheie as metades dos pimentões. Coloque numa forma em banho Maria e leve ao forno para assar por 45 minutos a 1 hora, a 180 graus.

*Contribuição de Gina R., Alabama.*

### **TOMATES, BIFE E ASPARGOS**

450 gramas de aspargos cortados diagonalmente

½ xícara de água

450 gramas de bife magro e desossado, cortado em tiras

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta do reino

6 cebolinhas finamente fatiadas

1 dente de alho amassado

24 tomates cerejas cortados ao meio

Junte o aspargo e água numa frigideira e deixe ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe até o aspargo ficar macio (uns 2 minutos). Despeje fora a água. Coloque o bife, sal, pimenta, cebolinhas e alho. Frite até o bife estar inteiramente cozido. Junte os tomates e cozinhe até ficarem totalmente aquecidos.

Faz 4 porções.

*Colaboração de Diane G.*

### **BIFE FRITO OU EMPANADOS DE FRANGO**

450 gramas de bife quadrado cortado em tiras OU

450 gramas de peito de frango cortado em pequenos filés

1 xícara de farinha

Sal

Pimenta

1 a 2 colheres de sopa de temperos em pó sem sal

2 claras de ovo batidas

Um pouco de óleo

Misture a farinha e os temperos. Mergulhe a carne ou frango nas claras batidas, e depois passe na mistura da farinha. Frite em um pouco de óleo, numa frigideira.

*Contribuição de Julie C.B.*

### **HAMBÚRGUER RÁPIDO DE BAIXO TEOR DE IODO**

Fatie um pão caseiro de baixo teor de iodo

Carne moída sem gordura

Espalhe a carne moída no pão esfarelado bem fininho, não sobrando nem uma parte sem, misturar. Asse até chiarem e ficarem prontos. Cubra com fatias de tomate, cebola, e pickles de baixo teor de iodo de Winsconsin gelado (receita neste livro).

Sirva com salgadinhos de milho sem sal e se delície!

Gosto desta receita com variações quando não estou na dieta de restrição ao iodo!

*Colaboração de Jo W., Arizona.*

### **FAJITAS DE CARNE OU FRANGO**

1 dente de alho picado

1 ½ colheres de chá de sal

1 ½ colheres de chá de cominho moído

½ colher de chá de pimenta em pó, sem sal

½ colher de chá de pimenta vermelha esmagada

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de sumo de limão  
3 colheres de sopa de óleo vegetal  
½ xícara de cebola  
½ xícara de cebolinha verde  
1 xícara de pimentões fatiados verde e vermelho  
700 gramas de bife ou frango, em fatias.

Combine os sete primeiros ingredientes. Polvilhe sobre a carne e deixe marinando na geladeira 2 ou mais horas. Frite os legumes em 3 colheres de sopa de óleo numa frigideira até ficarem levemente dourados. Remova da frigideira. Frite a carne ou frango na frigideira por 5 a 8 minutos. Junte os legumes de volta para aquecer. Coma simples ou sobre salada para fazer uma ótima salada fajita. Ou sirva com tortilhas feitas somente de milho, limão e água.

**Outra variação:** Sirva com tomates, guacamole, etc.

**Nota:** quando **não** estiver na dieta, sirva com tortilhas de farinha, creme de leite, guacamole, tomates, queijo, etc.

*colaboração de Julie C.B.*

### BIFE ESFREGADO COM PIMENTA

(Se não tiver todos os ingredientes, o fato de faltar algum não mudará muito as coisas.)

2 colheres de sopa de óleo de oliva  
½ colher de chá de páprica  
½ colher de chá de pimenta  
¼ colher de chá de cada um desses: sal, alho em pó, e tempero lemon-pepper  
1/8 colher de chá de cada um desses: orégano seco, flocos de pimenta malagueta, cominho moído e pimenta caiena  
Numa tigela pequena, combine o azeite e os temperos. Esfregue sobre os bifes.

Grelhe até a carne atingir o ponto desejado.

*Contribuição de Tracy L.*

### TEMPERO EM PÓ DE JONATHAN

2 colheres de sopa de sal  
2 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de açúcar mascavo  
2 colheres de sopa de cominho moído  
2 colheres de sopa de pimenta em pó (ou a gosto)  
1 colher de sopa de pimenta malagueta moída  
1 colher de chá de pimenta caiena  
3 colheres de sopa de páprica doce  
1 colher de sopa de alho em pó  
1 colher de chá de cebola em pó

Simplesmente misture tudo e esfregue na comida antes de cozinhar. Não se acanhe: se você não ficar com as mãos sujas então não está fazendo isso direito.

*Contribuição de Sheila B.*

### BIFE COM LIMÃO E MACARRÃO PARAFUSO

900 gramas de bife redondo, cortado em tiras  
1 cebola, fatiada em tiras  
1 pimentão verde, fatiado em tiras  
1 pimentão vermelho, cortado em tiras  
1 caixa de macarrão parafuso cozido  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
suco de 1 limão espremido  
Temperos para as tiras de bife:

½ colher de chá de sal não iodado e não marinho

½ colher de chá de pimenta preta

¼ colher de chá de cebola em pó

¼ colher de chá de alho em pó

Borrife o bife com os ingredientes de pimenta (ajuste, a gosto)

Aqueça a frigideira e frite o bife até dourar ou estar quase pronto.

Coloque a cebola e pimentões na frigideira. Aqueça até que os legumes fiquem quase macios.

Cozinhe e escorra o macarrão. Regue com óleo de oliva.

Sirva o bife e vegetais sobre o macarrão.

Esprema o suco de limão por cima.

Serve 4 porções.

*Colaboração de Nadine D.*

### ESTROGONOFE DE CARNE MOÍDA

1 cebola picada fininho

1 xícara de cogumelos

2 colheres de sopa de azeite de oliva

450 gramas de carne moída

½ xícara de ketchup sem sal

¾ xícara de água

2 colheres de sopa de farinha

1 pacote de macarrão sem sal e sem ovos

Frite a cebola e os cogumelos com as 2 colheres do azeite até ficarem macios. Coloque a carne moída e cozinhe até perder o tom rosado. Junte o ketchup sem sal, e a farinha e vá mexendo até misturar bem e começar a engrossar. Coloque o sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar

por 20 minutos. Cozinhe a massa de macarrão e junte com a carne.

*Excelente com uma salada.*

*Contribuição de Margaret D.*

### HAMBÚRGUERES

450 gramas de carne moída, sem gordura

1 cebola média

1 clara de ovo

Misture tudo com as mãos, forme os hambúrgueres, frite numa frigideira antiaderente e bom apetite!

A combinação da cebola e da clara com o bife substituem a gordura, deixando o hambúrguer úmido.

*Colaboração de Fawn K.*

### GOULASH BAIXO TEOR DE IODO

450 gramas de carne ou peru, moída

½ xícara de água

½ xícara de ketchup sem sal

2 colheres de sopa açúcar mascavo

1 colher de sopa de vinagre

¼ colher de chá de mostarda seca

¼ colher de chá de pimenta em pó

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de cominho

Páprica

Canela

1 ½ xícara de legumes congelados

Doure a carne e escorra a gordura. Coloque os outros ingredientes, exceto os legumes, e cozinhe por 5 minutos. Junte os legumes congelados e deixe até ficarem cozidos.



Sirva com arroz ou macarrão. Rende cerca de 3 porções.

*Contribuição de Ian V. Ele escreve: "basicamente eu olho o que tenho na despensa e na geladeira e que dá para juntar e fazer em cerca de meia hora".*

### TRÊS RECEITAS DE BAIXO TEOR DE IODO

#### Variações Sobre um tema

(As medidas são aproximadas - se você achar que uma nova quantia pode servi-lo melhor, não se restrinja a apenas estas receitas!)

#### VIRTUALMENTE PÃO DE CARNE, ALMÔNDEGAS OU RECHEIO PARA ROLINHOS DE REPOLHO

450 gramas de carne fresca moída

½ a 1 xícara de pecãs e ou nozes, cortadas bem finas

½ a 1 cebola picada

½ xícara de cogumelos picados

½ colher de chá de sal não iodado (ou a quantia que desejar)

1 colher de chá de alho em pó, ou como preferir

½ colher de chá de pimenta do reino, ou quanto desejar.

Misture todos os ingredientes muito bem.

**Pão de Carne** - Coloque numa assadeira de pão untada. Asse em 180 graus por uma hora, sem cobrir.

**Almôndegas** - Dê o formato e asse por uma hora, em 180 graus.

**Rolos de repolho** - coloque no vapor as folhas frescas do repolho, por 3 a 4 minutos, só até ficarem maleáveis. Coloque uma almôndega em cada folha de e enrole para fechar. Arrume numa assadeira com ½ xícara de água e cubra. Asse em 180 graus por uma hora.

Ingredientes opcionais (todos são realmente opcionais)

Maçã picada bem fina

Germe de trigo

Farinha de milho

Pimentões

*Contribuição de Barret H.*

#### CHOP SUEY AMERICANO MUITO FÁCIL/ MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE

1 ½ latas de tomates em conserva

1 ½ latas de molho de tomate sem sal

1 colher de sopa de alho em pó

1 colher de sopa de manjeriço seco

1 colher de sopa de orégano seco

½ caixa de macarrão

230 gramas de carne moída sem gordura

Coloque numa panela de molho, os tomates em conserva, o molho de tomate. Alho, manjeriço e orégano. Esprema os tomates em conserva com um amassador de batatas dentro da panela. Deixe cozinhar.

Doure a carne picada e retire a gordura que houver, antes de misturar ao molho. Continue cozinhando enquanto ferve o macarrão por aproximadamente 10-12 minutos ou de acordo com as instruções.

Escorra o macarrão e junte o molho e a carne.

Mexa e então sirva. (Pode adicionar sal não iodado a gosto).

Este molho pode ser congelado antes de entrar na fase do hipotireoidismo.

*Contribuição de Linda R., Massachussets*

*Receita do Mês de baixo teor de iodo, Junho de 2009*

## TACOS

450 gramas de carne moída ou outra carne que preferir

### Mistura de temperos:

2 colheres de sopa de cominho

½ colher de chá de orégano

½ colher de chá de sal não iodado

1 colher de chá de pimenta do reino

½ colher de chá de alho em pó

½ colher de cebola em pó

½ colher de chá de pimenta caiena

(mais ou menos, dependendo da sua tolerância)

1 colher de chá de amido de milho

⅔ xícara de água

Numa tigela pequena, misture os ingredientes secos, e reserve. Doure e escorra a gordura da carne. Acrescente a mistura de temperos e a água. Reduza o fogo e deixe apurar por mais 3 minutos. Aproveite!

*Jamie comenta: "Fiz uma salada de taco com uma receita de biscoito do livro da ThyCa. Mas acho que vocês podem achar tortilhas especiais em algum mercado com produtos saudáveis, se preferir."*

*(Nota do Editor: o livro gratuito de receitas tem uma receita de para tortilhas de farinha. No mercado, procure por tortilhas feitas com milho, limão e água.)*

*Colaboração de Jamie M.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Maio de 2008*

## FRANGO

### EMPADÃO DE FRANGO

2 colheres de sopa de óleo

¼ xícara de farinha de trigo

2 colheres de sopa de cebola picada

1 ¼ xícara de caldo de galinha caseiro

1 xícara de frango cozido, em cubos

Sal e pimenta a gosto

2 xícaras de legumes congelados, sem sal (cenoura, ervilha, milho, vagem)

Numa caçarola, aqueça o óleo, coloque a farinha, cebola, sal e pimenta. Cozinhe por um minuto. Retire do fogo. Acrescente o caldo e os legumes. Aqueça até ferver, mexendo constantemente.

Ferva e mexa por mais um minuto e despeje sobre o frango. Coloque dentro de uma massa crua de torta, coberta ou não. Leve ao forno por 25 minutos em forno de 200 graus. Aguarde 10 minutos para servir.

*Contribuição de Kimberly T.*

### FRANGO E DOCE DE MAÇÃ

¼ de xícara de açúcar mascavo

¼ xícara de vinagre de maçã

¼ xícara de mel

2 maçãs inteiras

2 peitos de frango sem osso e sem pele

½ colher de chá de canela, se desejar

Descasque as maçãs e corte-as em pedaços pequenos

Salpique com a canela, se desejar.

Misture os ingredientes, e, por último o frango, e coloque tudo numa tigela fechada ou num saco grande tipo ziplock. Leve à geladeira para marinar durante a noite.

Forre uma assadeira com uma folha de alumínio grande, e coloque os ingredientes marinados. Cubra com outra folha de alumínio.

Asse em 180 graus até o frango ficar completamente assado, cerca de 30 a 40 minutos.

*Contribuição de Matt G., New Hampshire.*

## SANDUÍCHES DE PÃO FOCACCIA E FRANGO

Esta receita rende bastante sanduíches.

3 peitos de frango sem osso e sem pele, cortados ao meio horizontalmente, e, depois, fatiados ao meio, de novo, de tal forma que fiquem finos para os sanduíches.

1 colher de chá de temperos italianos, mistos e secos (receita neste livro)

½ colher de chá de alho em pó

½ colher de chá de pimenta do reino, recém-moída

1 colher de sopa de azeite de oliva

½ xícara de água

1 ½ xícaras de cebola roxa, em fatias

2 pimentões vermelhos cortados em tiras

½ xícara de cebolinha verde picadinha

Molho de salada italiano pronto (receita neste livro)

1 fornada de pães tipo focaccia (receita neste livro), cortados ao meio, no sentido horizontal.

Asse este pão no forno, em vez da máquina, com unidades de 12 centímetros ou, menores, de seis centímetros. (Prefiro os menores.)

Cubra os pedaços de frango com os temperos. Aqueça o azeite numa frigideira grande, e toste o frango até ficar dourado. Reduza o fogo e acrescente a água. Cozinhe até amaciar.

Retire o frango e mantenha aquecido. Na mesma frigideira, aumente o fogo e cozinhe os legumes. Tempere com sal e pimenta. Corte os pães ao meio e coloque no forno, cobertos com os frangos e legumes.

Depois retire a tampa e corte em quatro. Na hora de servir, salpique com os temperos italianos. Embrulhe os sanduíches restantes

em folha de alumínio. Pode reaquecer em micro-ondas.

*Contribuição de Tracy T.*

## Dica sobre vinho e vinho licoroso (sherry)

*Quando uma receita solicitar vinho ou licor, use o modo natural de bebida, já que os vinhos processados especificamente para fins culinários podem conter sal e outros ingredientes não desejados aqui.*

## ARROZ COM FRANGO FRITO E MOLHO ORIENTAL

### Receita do molho deste livro

(Esta receita deve estar pronta previamente, ou deve ser dada a alguém que possa fazer. De outra forma, pode ser um desafio terrível quando estiver extremamente hipo e tiver que preparar refeições.)

230 gramas de peito de frango, fatiado em tiras finas (coloque uma colher de sopa de sal com uma boa pitada de pimenta do reino no frango antecipadamente)

2 xícaras de sobra de arroz gelado basmati cozido (aqueça para ficar na temperatura ambiente).

½ xícara de cenoura em fatias finas

½ xícara de salsão picado bem fininho

1 ½ xícaras de ervilhas frescas na vagem - tire-as da casca e lave-as bem

½ cebola pequena em fatias longitudinais, bem finas

2 a 3 dentes de alho descascados e picados o mais fino que conseguir

150 ml de óleo de gergelim

1 colher de sopa de sementes de gergelim

2 cebolinhas verdes cortadas em anéis

Primeiro pegue uma frigideira grande e pesada (se tiver uma boa panela tipo wok, use-a). Depois, uma assadeira de vidro (você vai usá-la para despejar a primeira metade, enquanto a segunda metade está sendo feita).

Certifique-se de que todos os ingredientes estão à mão. Aqueça a frigideira em fogo alto, por poucos minutos. Adicione um pouco mais da metade do óleo, suficiente para cobrir o fundo. Aguarde alguns segundos para o óleo aquecer e coloque a cebola.

Vá mexendo com uma espátula. Quando a cebola começar a ficar transparente, coloque as cenouras e o salsão e mexa por um minuto. Verifique se tem que colocar mais óleo. Deslize para a metade da frigideira e acrescente o óleo na outra parte.

Coloque o frango e o alho. Vá mexendo e recobrando com o óleo da panela, mantendo sempre o movimento. Em cerca de 1 a dois minutos o frango estará cozido. Junte as ervilhas e as sementes de gergelim e dê uma boa mexida de novo.

Quando a carne do frango começar a se separar, estará pronta. Esvazie a frigideira na assadeira. Coloque a frigideira para aquecer, deixe esquentar de novo, adicione o óleo, mais 1 a 2 colheres de sopa, para cobrir o fundo. Quando bem quente, acrescente o arroz e deixe por um minuto antes de começar a mexer.

Vá mexendo e fritando. Quando começar a dourar e ficar quebradiço, retorne a primeira parte que ficou separada, com a ajuda de uma escumadeira e cubra com as rodelinhas de cebolinha verde.

### **Variações**

Você pode acrescentar cogumelos frescos, repolho, legumes macios. Prepare sempre depois que o frango já estiver temperado com o alho. Para algumas raízes ou ingredientes mais duros como a cebola, junte com o salsão e as cenouras.

Gosto de acrescentar 2 claras à mistura quando for apenas arroz, já pronto.

Serve 2 a 3 porções.

*Contribuição do Chef W.Eugene Ellison.*

### **FRANGO GIUSEPPE**

1 cebola média

3 colheres de sopa de alho picado

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de sal

3 peitos de frango inteiros e sem pele

1 lata de massa de tomate sem sal

230 gramas de cogumelos fatiados

1 xícara de vinho tinto

Pique a cebola bem fininha e frite no azeite em fogo baixo, até ficar transparente. Levante o fogo em temperatura média. Coloque o alho e os cogumelos e frite até a cebola ficar como caramelo e o alho e cogumelos ficarem levemente dourados. Remova da frigideira e acrescente nela os frangos, já batidos para afinar, e cozinhe por 5 minutos em fogo médio, até que comecem a ficar brancos no topo. Vire e cozinhe até dourarem.

Remova o frango. Eleve a temperatura para alta e acrescente o vinho à frigideira para soltar a gordura. Junte a massa de tomate, a cebola, o frango. Tampe e deixe em fogo baixo até que o frango esteja inteiramente cozido.

Sirva com seu macarrão preferido.

*Colaboração de Judy L., Distrito de Colúmbia*

### **FRANGO COM MACARRÃO ORZO**

230 gramas de macarrão orzo cozido conforme instruções da embalagem

4 peitos de frango sem osso, sem pele e cortado em fatias finas

1 lata de tomates em conserva, sem sal, ou

2 tomates frescos, grandes, picados

1 cebola picada

1 a 2 dentes de alho picados

pimenta do reino branca, a gosto

3 a 4 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal

¼ xícara de vinho seco

¼ colher de chá de orégano

Coloque óleo numa frigideira grande e aqueça. Frite o alho e a cebola até



amaciarem. Remova, e cozinhe levemente os pedaços de frango na mesma frigideira e mesmo óleo que restou. Assim que o frango ficar branco, retorne o alho e a cebola. Adicione os tomates, sal, pimenta, orégano e o xerez. Cubra e cozinhe por meia hora, até amaciar e estar cozido. Junte o macarrão orzo cozido à frigideira e depois sirva.

*Colaboração de Susan C.*

### FRANGO COM CURRY

(Também pode ser feito com sobras de carne.)

Cozinhe um frango inteiro, ou pedaços de frango, antecipadamente. Retire os ossos quando frio, e faça um caldo de acordo com a receita deste livro.

Aqueça 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira funda.

Junte e cozinhe até dourar:

2 cebolas grandes picadas

Junte

2 colheres de chá de farinha de trigo

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de curry em pó, ou mais, a gosto. Aguarde o final para acrescentar mais

Junte 2 xícaras de caldo. Cozinhe e mexa até engrossar e então deixe cozinhando por cerca de 5 minutos em fogo bem baixo, mexendo de vez em quando. Acrescente a carne cozida previamente. Teste e adicione mais sal e curry se preferir. Costumo dobrar a receita e congelar em porções. Ótimo para descongelar em micro-ondas. Sirva com macarrão e salada. Refeição maravilhosa.

### FRANGO COM MANJERICÃO

4 peitos de frango sem pele e cortados ao meio

½ colher de chá de páprica

⅓ xícara de caldo de frango caseiro

⅓ xícara de vinho branco

1 colher de chá de manjericão seco

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Aqueça as 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira em fogo médio/alto. Polvilhe o frango com a páprica. Cozinhe o frango 5 minutos em cada lado. Junte os demais ingredientes. Deixe ferver; tampe e deixe cozer por 10 a 15 minutos. Sirva com molho.

*Contribuição de Leah G., da Flórida.*

### PEITO DE FRANGO CHASSEUR

3 colheres de sopa de óleo vegetal

6 peitos de frango sem pele e cortados ao meio

2 cebolas picadas bem finas

220 gramas de cogumelos cortados em quatro

1 dente de alho amassado

2 tomates grandes sem sementes e sem pele, picados

½ colher de chá de estragão

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta do reino

¼ xícara de vinho branco seco

½ xícara de molho de carne caseiro

1 colher de sopa de amido de milho

1 colher de sopa de água.

Numa panela de fritura grande aqueça o óleo em fogo médio. Junte o frango e cozinhe, virando até ficar todo dourado, cerca de 10 minutos.

Remova e reserve. Junte as cebolas e cozinhe por 1 minuto até amaciar. Inclua os cogumelos e cozinhe até ficarem levemente dourados, uns 3 minutos. Adicione o alho, tomates, estragão, sal e pimenta. Cozinhe 5 minutos.

Acrescente o vinho e o caldo de carne. Retorne o frango à panela, cubra e cozinhe

em fogo baixo por 20 minutos. Remova o frango e dissolva o amido de milho no molho. Ferva e cozinhe mexendo, até engrossar, 1 a 2 minutos. Devolva o frango à panela e coloque a cozinhar com o molho. Sirva com arroz.

*Contribuição de Leah G., da Flórida.*

### FRANGO RIDGEWOOD

2 peitos de frango sem osso  
1/3 de garrafa de vinho branco  
2 cebolas médias picadas  
2 pimentões verdes, picados  
1 dente de alho inteiro, picado  
farinha  
óleo  
sal  
pimenta do reino

Passe o frango temperado com sal e pimenta na farinha. Frite no óleo até ficar levemente dourado; remova da panela. Frite o alho, cebola e pimentões até as cebolas ficarem macias. Coloque um pouco da farinha frita restante. Solte a gordura da panela com o vinho até ouvir chiar, mexendo para formar o molho.

Coloque o frango numa caçarola com tampa, jogue em cima a mistura de pimentões, tampe e asse por cerca de 45 minutos a 180 graus. Sirva sobre arroz ou macarrão para os elogios.

*Colaboração de Barb. B.*

### FRANGO COM MOLHO DE CRAMBERRIES

700 gramas de peito de frango sem osso e sem pele  
sal e pimenta do reino  
farinha  
óleo para fritura  
1 cebola grande, picada

1 xícara de caldo de galinha, caseiro  
1/4 xícara de xerez (veja dicas sobre xerez e vinho)  
1 colher de sopa de amido de milho  
1 colher de sopa de água  
sal e pimenta a gosto

1 xícara de crammerries congelados ou frescos. Descongele, se for o caso.

Tempere o frango com sal e pimenta e então cubra os pedaços com farinha de trigo.

Aqueça o óleo numa frigideira e frite o frango em fogo médio a baixo até cozinhar por dentro e ficar dourado em ambos os lados. Coloque o frango a parte, conservando-o quente. Deite tudo fora, exceto 1 colher de óleo.

Frite as cebolas em fogo médio até amaciarem. Adicione o caldo e o xerez e cozinhe por 4 a 5 minutos.

Coloque o amido de milho e cozinhe, mexendo, 2 minutos. Junte o sal e pimenta a gosto. Por último, junte os crammerries e aqueça-os inteiramente, por 2 a 3 minutos. Coloque esse molho sobre o frango e sirva.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### FRANGO COM ALHO E PIMENTÕES

4 metades de peito de frango  
sal  
pimenta do reino  
1 pimentão médio  
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
2 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
1 colher de sopa de água

Tempere o frango com sal e pimenta. Corte o pimentão em tiras. Aqueça o óleo em uma panela grande. Coloque o frango; cozinhe virando uma vez, até dourar em ambos os lados (2 minutos cada lado).

Acrescente o pimentão em tiras , tampe e reduza o fogo. Cozinhe até os pimentões amaciarem (3 minutos). Coloque o alho; cozinhe por 1 minuto, descoberto, até ficar tenro. Despeje o vinagre e a água. Aqueça.

*Colaboração de Judi*

### **FRANGO COM ALHO E VINAGRE BALSÂMICO**

454 gramas de peito de frango, sem pele, em fatias finas

sal

pimenta do reino

4 dentes de alho picados

¼ xícara de azeite de oliva extra virgem

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de salsinha fresca

água

Tempere o frango com sal e pimenta. Corte o alho. Aqueça 3 colheres de sopa numa panela grande. Coloque o frango e cozinhe virando uma vez, até dourar. Coloque num prato (deixando os remanescentes na panela). Coloque o óleo restante e o alho na panela. Cozinhe até amaciar mas não dourar, por cerca de 1 minuto. Junte o vinagre e o óleo, deixe ferver por um minuto. Junte a salsinha. Retorne o frango à panela e cozinhe por um minuto ou até estar pronto.

*Contribuição de Judi*

### **SANDUÍCHES DE PEITO DE FRANGO GRELHADO**

4 peitos de frango sem pele e sem osso

2 tomates

1 maço de manjeriço fresco

vinagre balsâmico

sal

pimenta do reino

Pão focaccia (veja a receita neste livro)

Limpe o frango de qualquer excesso de gordura. Tempere suavemente com sal e pimenta. Grelhe o frango até firmar ao toque ou até que o sumo da carne saia claro. Fatie os tomates e salpique com as folhas de manjeriço em pedaços.

Pegue o pão e respingue suavemente com o vinagre balsâmico (se colocar a mais ele vai encharcar). Coloque um peito de frango com duas fatias de tomate e alguns pedaços de manjeriço em cima do pão. Bom apetite!

*Contribuição de Lauren P., Maryland*

### **FRANGO GRELHADO À GREGA**

450 gramas de peito de frango em metades, sem pele e sem osso

450 gramas de coxas de frango sem pele

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 colher de sopa de sumo de limão

1 limão fatiado

1 dente de alho picado

1 colher de chá de orégano seco

Seque o frango com toalhas de papel. Misture o óleo, sumo de limão, limão, alho e orégano e coloque no frango. Deixe marinando no refrigerador, numa tigela ou saco plástico selado, por 4 horas ou durante a noite. Grelhe ou asse, 6 a 10 minutos por lado, até dourar e cozinhar por inteiro.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### **JANTAR CREOLE DE FRIGIDEIRA**

4 xícaras de caldo caseiro de frango

2 ½ xícaras de arroz cru

1 xícara de cebola roxa, picada

3 dentes de alho, picados

1 ¼ colher de chá de pimenta em pó

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de cúrcuma

¼ colher de chá de pimenta do reino

1 folha de louro

- 1 pimentão vermelho cortado em palitos
- 1 pimentão verde, em palitos
- 2 cebolinhas verdes, picadas
- 1 colher de chá de salsinha fresca, picada
- ½ colher de chá de manjeriço seco
- ½ colher de chá de tomilho seco
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de cogumelos frescos, fatiados
- 1 tomate médio, picado
- 1 xícara de ervilhas congeladas
- 450 gramas de peito de frango, sem osso e sem pele, cortado em bifos finos
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- ½ xícara de amêndoas torradas, picadas

Em uma panela, coloque o caldo, arroz, cebola, 1 colher de chá de alho picado, pimenta em pó, sal, tomilho, pimenta, o louro, e deixe ferver. Reduza o fogo, tampe e ferva por 20 minutos ou até o arroz ficar macio.

Descarte a folha de louro. Em uma frigideira em fogo médio a alto, frite os demais sete ingredientes e o alho remanescente em óleo, por 2 minutos. Adicione os cogumelos e cozinhe até os pimentões ficarem quebradiços e macios. Junte o tomate e as ervilhas, e cozinhe bem.

Acrescente o arroz; mantenha quente. Em fogo médio a baixo, cozinhe e mexa o frango no sumo de limão até ficar cozido. Junte ao arroz e cubra com as amêndoas.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### **NUGGETS DE FRANGO E GERGELIM**

- 450 gramas de peito de frango sem pele
- sal
- pimenta do reino
- ½ xícara de sementes de gergelim
- 1 limão inteiro
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal

- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim

Corte o frango em tiras e tempere com sal e pimenta. Coloque as sementes de gergelim e o frango em uma embalagem de plástico e agite para cobrir com as sementes.

Aqueça os óleos em uma panela grande. Coloque o frango e deixe fritando até ficar dourado no fundo, por 2 a 3 minutos. Vire e frite até o outro lado também dourar. Sirva com fatias de limão.

*Contribuição de Judi*

### **FRANGO GRELHADO COM MOLHO NATURAL DE PANELA**

- 1 ¾ xícaras de caldo de frango caseiro
- ¾ xícara de caldo de carne, caseiro
- 1 colher e 3 sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de alho, finamente picado
- ¼ xícara de vinho tinto seco

6 peitos de frango, em metades, sem pele e sem osso

pimenta do reino a gosto

tempero vegetal sem sal

Junte os caldos de frango e carne em uma panela de molho. leve a ferver em fogo médio a alto. Reduza o fogo para médio e cozinhe por 20 minutos, até reduzir à metade. Enquanto isso, prepare brasas para grelhar ou assar, posicionando a grelha de acordo.

Numa frigideira antiaderente e aquecida, coloque a cebola e o alho e cozinhe por 2 minutos, mexendo de vez em quando, até amaciarem.

Acrescente o vinho tinto e reduza até ficar 1 xícara de caldo. Coloque para ferver em fogo médio alto e depois reduza para médio. Cozinhe por uns 15 minutos até o líquido reduzir para ¾ de xícara.

Tempere suavemente o peito de frango com a pimenta e o tempero vegetal sem sal. Grelhe ou asse em forma antiaderente por 3 a 5 minutos de cada lado até os sucos saírem claros quando furados com um garfo. Retire e coloque num prato.



Remova o molho do fogo; tempere levemente e coloque 2 colheres de sopa sobre cada pedaço de frango e coloque o restante do molho nos lados.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### FRANGO TIPO FAJITA, SEM A FAJITA

(Rápido e fácil, os membros da família que não estão na dieta podem acrescentar a fajita ao prato.)

450 gramas de peito de frango sem pele e sem osso, cortado em tiras

óleo para fritar o frango

1 cebola média a grande, cortada em fatias

2 xícaras de pimentões verdes em tiras

2 colheres de chá de pimenta em pó, sem sal

1 colher de chá de alho em pó

Aqueça o óleo numa frigideira e frite até os sucos saírem claros. Adicione os ingredientes restantes. Cozinhe até os vegetais ficarem macios.

*Contribuição de Tracey L.*

### REPOLHO SEM RECHEIO

½ cabeça de repolho cortado em fatias fininhas

340 gramas de carne branca de peru ou frango, moída

½ xícara de farelos de pão sem sal

1 colher de sopa de tempero misto oriental (canela, coentro, noz moscada, funcho, pimenta, tomilho, gengibre)

2 dentes de alho picado

½ cebola média, cortada em fatias finas

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 lata de 400 gramas de molho de tomate sem sal

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

½ colher de chá de açúcar

½ colher de chá de sal

1 xícara de arroz integral cozido

Frite a cebola e o alho no azeite de oliva. Misture os temperos, a carne branca e os farelos de pão. Forme almôndegas pequenas. Junte as almôndegas, o molho de tomates, e uma lata de água, mais o vinagre, açúcar e o sal. Junte o repolho e cozinhe até as almôndegas estarem cozidas inteiramente, e o repolho macio. Sirva sobre arroz integral. Rende 2 a 3 porções.

*Contribuição de Joan S.*

### CHURRASCO DE FRANGO

Partes de frango com osso e pele

½ xícara de ketchup (use a receita de baixo teor de iodo deste livro)

½ xícara de açúcar

½ xícara de vinagre

1 xícara de água

1 colher de sopa de sal

1 colher de chá de pimenta

1 colher de chá pimenta em pó, sem sal

Combine todos os ingredientes. Disponha o frango numa forma e despeje o molho por cima. Asse por 3 horas em temperatura de 160 graus, regando a cada 15, 20 minutos, até ficar pronto.

*Comentário: a rega pode não parecer tão frequente. De qualquer forma eu estou em casa e me parece que posso ficar relaxando em frente à TV.*

*Também é ótimo se houver pessoas ajudando quem estiver cozinhando. Esta é a receita favorita das minhas crianças, com o Ketchup da Heinz. Particularmente eles adoram as coxinhas de frango bem quentes, igual às tulipas.*

*Contribuição de Julie C.B.*

## FRANGO ITALIANO

170 gramas de cogumelos frescos, fatiados

1 cebola média fresca e fatiada

1 dente de alho picado

1 colher de chá de óleo

1 colher de chá de manjericão

1 xícara de caldo de galinha conforme receita neste livro

1 tomate sem pele e cortado em cubos

1 cabeça inteira de brócolis cortado em pedaços, incluído o caule

450 gramas de peito de peru em cubos

Frite os cogumelos, cebola e alho no óleo. Acrescente manjericão, caldo de frango, tomate e brócolis. Cozinhe por 10 minutos. Acrescente os cubos de frango. Cozinhe até ficar pronto e sirva com macarrão fettuccini.

*Contribuição de Julie C. B.*

## ESPETINHOS DE FRANGO MARINADO

3 dentes de alho amassado

½ xícara de açúcar mascavo

3 colheres de sopa mostarda cremosa Dijon, sem sal

¼ xícara de vinagre de maçã

sumo de 1 lima

sumo de ½ limão grande

6 colheres de sopa de óleo de oliva

1 colher de chá de sal

pimenta a gosto

frango

legumes

Junte todos os ingredientes exceto o frango e legumes. Reserve uma pequena quantidade do marinado para regas. Corte o frango em cubos ou tiras grandes. Deixe marinando por muitas horas. Coloque a carne e os vegetais nos espetos. Grelhe, regando com

frequência, até o frango ficar todo cozido e os vegetais amaciarem.

*Contribuição de Julie C.B.*

## ESPETINHOS DE FRANGO COM LIMÃO

8 sobrecoxas de frango sem pele

2 limões

1 colher de sopa de salsa fresca, picada

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

2 colheres de chá de tempero italiano

1 dente de alho picado

sal e pimenta a gosto

Corte as sobrecoxas em pedaços de 4 a 5 cm. Em uma tigela misture sumo de um dos limões, salsa, vinagre, tempero italiano, sal e pimenta. Junte o frango e lance nele os temperos. Cubra e deixe marinando na geladeira, por uma hora. Coloque nos espetos os pedaços de frango e o outro limão em fatias. Grelhe ou asse por cerca de 15 minutos, virando duas a três vezes até o frango estar totalmente cozido.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

## FRANGO COM MEL, LIMÃO E ARROZ

420 gramas de caldo de frango caseiro

3 colheres de sopa de sumo de limão

1 colher de sopa de mel

óleo vegetal

4 peitos de frango cortados em metades, sem osso e sem pele

1 xícara de cebolas picadas

1 xícara de arroz cru

salsa picada, opcional

Misture o caldo de frango, sumo de limão e mel. Deixe descansar. Pingue uma gota de óleo vegetal numa frigideira antiaderente e limpe com papel toalha. Doure o frango em ambos os lados, em fogo médio a alto. Remova da frigideira. Na mesma frigideira,

cozinhe e mexa a cebola em  $\frac{1}{3}$  da mistura do caldo por três minutos ou até ficar macia. Acrescente o caldo remanescente, o frango e o arroz. Aqueça até ferver. Baixe o fogo; cubra cozinhe por 20 minutos ou até que o líquido tenha sido absorvido. Aguarde 5 minutos antes de servir.

*Colaboração de Leah G., da Flórida.*

### MACARRÃO COM FRANGO E PIMENTÕES

5 colheres de sopa de azeite de oliva

1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, fatiado

1 cebola média picada

1 pimentão vermelho médio, cortado em palitos

1 pimentão verde, médio, cortado em palitos

1 dente de alho picado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta malagueta moída

2 tomates grandes, picados

350 gramas de macarrão pene

Aqueça 2 colheres de sopa de óleo de oliva em fogo médio, numa frigideira grande. Cozinhe e mexa o frango até ficar macio. Retire e deixe à parte.

Coloque mais duas colheres de óleo na frigideira. Cozinhe e mexa a cebola e os pimentões até ficarem macios. Retorne o frango à frigideira e acrescente o alho e a pimenta moída. Cozinhe por 3 minutos, mexendo sempre.

Adicione os tomates e cozinhe por 10 minutos. Enquanto o frango cozinha, cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Não cozinhe demais.

Escorra e jogue em cima a colher remanescente de óleo de oliva. Sirva o frango misturado com o macarrão.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### FRANGO MILÊNIO

1kg 300 de frango sem osso

40 dentes de alho

2 cebolas médias, picadas

$\frac{1}{2}$  xícara de sumo de limão

1 xícara de xerez

2 colheres de sopa de mistura Mrs. Dash sem sal

$\frac{1}{4}$  xícara de azeite de oliva

Doure o frango e coloque numa forma grande com todos os ingredientes. Asse por duas horas no forno em temperatura de 150 graus. Regue a cada meia hora.

*Contribuição de Nancy C.*

### FRANGO COM LIMÃO, PIMENTA E MACARRÃO

450 gramas de peito de frango sem pele e sem osso, cortado em porções

$\frac{1}{2}$  caixa de macarrão farfalle

farinha

sumo de limão concentrado

xerez

óleo de oliva

sal

pimenta do reino

Assim que o frango estiver cortado, misture delicadamente na farinha. Numa frigideira funda, aqueça aproximadamente 3 colheres de óleo de oliva.

Coloque o frango na frigideira, temperado com sal e pimenta. Numa panela separada, ferva o macarrão.

Assim que o frango estiver quase dourando, acrescente aproximadamente 1 xícara de sumo de limão e 1 xícara de xerez à frigideira, e mais um pouquinho de pimenta do reino.

Reduza para fogo médio e deixe o frango cozinhar. Retire o frango e separe. Assim

que o macarrão estiver pronto, escorra e coloque na mistura líquida fervente da frigideira. Devolva o frango à massa de macarrão, colocando mais um pouco dos líquidos. Misture, remova do fogo e sirva.

*Colaboração de Lauren P., Maryland*

### FRANGO COM ALHO E LIMÃO

sumo de 3 a 4 limões frescos

4 peitos de frango grandes, sem osso

6 dentes de alho

1 colher de chá de azeite de oliva

Pique o frango em porções. Comece a fritar o frango com o azeite e o alho, por cerca de 5 a 6 minutos. Coloque todo o sumo do limão. Continue a cozinhar até que todo o suco tenha sido absorvido e forme uma cobertura dourada e crocante (cerca de 20 minutos).

*Contribuição de Bethan L.*

### FRANGO CÍTRICO APIMENTADO

2 colheres de chá de tempero para aves, sem sal

½ colher de chá dos seguintes: sal, cominho moído, coentro moído

¼ colher de chá dos seguintes: pimentas moídas da Jamaica, malagueta e do reino

450 gramas de peito de frango, em cubos

1 colher de sopa de azeite de oliva

¼ xícara de água

¼ xícara de vinho branco ou água extra ou caldo de frango caseiro

1 colher de sopa de sumo de limão

1/8 colher de chá de sal

1 colher de sopa de geleia de laranja

Misture os primeiros 7 ingredientes numa tigela pequena, mexendo bem. Jogue o frango em cubos na tigela e misture bem. Deixe ali por cinco minutos.

Aqueça o óleo numa frigideira, coloque o frango e doure levemente (mais ou menos um minuto). Junte a água e o vinho.

Tampe, reduza o fogo e cozinhe por 6 minutos ou até o frango ficar cozido por dentro. Remova o frango. Coloque o sumo do limão e 1/8 de sal na frigideira. Coloque pra ferver e cozinhe até reduzir (uns 4 minutos). Misture a geleia e retorne o frango.

Sirva sobre arroz.

*Contribuição de Julie C.B.*

### CAÇAROLA DE FRANGO E BATATAS

2 cebolas grandes, picadas

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 a 3 colheres de sopa de ketchup sem sal

4 filés de peito de frango ou 4 bifés

2 batatas grandes, picadas

1 dente de alho picado

Frite as cebolas no azeite de oliva até dourar. Coloque o ketchup e o frango ou bifés. Frite por 3 minutos. Acrescente as batatas e o alho. Cozinhe por uma hora.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### FRANGO VINAGRETE

225 gramas de peito de frango, cortados em pedaços de 70 a 80 gramas

**Cobertura:** Misture os seguintes:

2 colheres de sopa de óleo de oliva

2 colheres de sopa de vinho tinto ou vinagre balsâmico

1 colher de sopa de sumo de limão

1 dente de alho amassado e picado

tempero italiano a gosto

Eu congelo em porções individuais, também. Só colocar no micro-ondas, grelha ou asse!



Não costumo fazer dentro das medidas, simplesmente cozinho. Sinta-se livre para temperar a seu gosto!

*Colaboração de Donna, Virginia*

*"Um amigo me deu uma máquina de fazer pão. Que brinquedo bom! Até estou fazendo pão! Fiz a receita do Pão da Betty, e ainda coloquei maçãs secas e canela...."*

*Também fiz hambúrgueres, e com antecedência preparei e congelei o lanche na folha de alumínio. Nota: Adicionei temperos da Mrs. Dash nos bifês e hambúrgueres e também misturei nos legumes um pouquinho de vagens, abóbora, etc. (deixar os legumes cortados, lavados e congelados previamente será de grande ajuda).*

### FRANGO DOURADO

4 peitos de frango sem osso e sem pele, batidos para afinar

1 colher de chá de pimenta em pó

1 colher de chá de cominho em pó

1 colher de chá cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de chá de páprica

½ colher de chá de sal ou omita o sal por completo

½ colher de chá de pimenta

¼ colher de chá de pimenta caiena ou a gosto

¼ xícara de azeite de oliva extra virgem

Certifique-se de checar os rótulos das pimentas para que não haja adesão de sal.

Misture todas as pimentas.

Mergulhe o frango no azeite e depois na mistura de pimentas e frite. Use o azeite também na panela, se preciso. Quando o frango estiver pronto, acrescente fatias de abóbora amarela, abobrinhas, cebolas, pimentões e termine cozendo-os juntos. O frango e os legumes deverão ficar com uma aparência bronzeada. Algumas vezes, cozinho legumes usando o mesmo tempero, sem o frango.

*Contribuição de Vel.*

### FRANGO DA RACHEL - ESTILO GREGO

6 a 8 sobrecoxas de frango

2 colheres de sopa de óleo de oliva

1 colher de sopa de orégano

1 xícara de sumo de limão

2 dentes de alho amassados

2 limões inteiros em fatias

Cubra o fundo de uma assadeira com óleo de oliva. Coloque as sobrecoxas de frango. Salpique com o sumo de limão sobre o frango, mais o alho e orégano. Coloque, também, as fatias de limão. Asse em 180 graus por 40 minutos ou até que o frango esteja assado por inteiro.

*Contribuição de Rachel D.*

### FRANGO DA RACHEL - ESTILO JUDAICO

6 a 8 sobrecoxas de frango com pele

Temporo sem sal, como o da Spice Hunter Poultry Seasoning & Grill (pouco, só para cobrir o frango)

1 vidrinho de abricó em conserva

Aproximadamente 1 xícara de sumo de laranja

2 colheres de sopa de água

2 a 3 colheres de óleo de oliva

Arrume as sobrecoxas numa assadeira antiaderente e polvilhe com um pouco do tempero da Spice Hunter. Espalhe o abricó em conserva sobre o frango. Coloque o sumo de laranja, a água e o óleo também na assadeira. Asse em temperatura de 190 graus por 40 minutos, ou até o frango estar assado numa temperatura interna de 80 graus.

*Colaboração de Rachel D.*

*Um comentário de Rachel: todos os temperos da Spice Hunter não têm sal. Eles são feitos com ervas. Não uso sal em*

*nenhuma das minhas receitas. Já experimentei todas as marcas e esta é a melhor do mercado na minha opinião.*

*E um comentário da ThyCa: A Spice Hunter é avaliada regionalmente. Cheque seu fornecedor local sobre outras marcas de tempero sem sal.*

### **COGUMELO PORTOBELLO COM FRANGO**

3 a 4 dentes de alho, picados

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 a 3 embalagens de 170 gramas de cogumelos portobello, fatiados

¼ colher de chá de sal

4 peitos de frango sem pele, sem osso, cortados em fatias finas

1 tomate grande, picado

Frite o alho no azeite. Junte os cogumelos e o sal. Talvez seja necessário adicionar um pouco de água. Tampe e cozinhe até o cogumelo atingir o ponto de seu gosto. Acrescente o frango e o tomate. Tempere com mais sal ou ervas, tais como manjeriço, à sua vontade. Cozinhe até o frango estar pronto, cerca de 10 minutos.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

### **FRITADA COM FRANGO**

1 colher de sopa de molho da marca Kitchen Bouquet Browning & seasoning

3 a 5 colheres de sopa de açúcar

Sal a gosto, não iodado

1 ou 2 colheres de chá de tempero de mesa Mrs.Dash

1 colher de chá de óleo de pimenta

1 colher de chá de alho amassado

Água para preparar 1 xícara com os ingredientes acima

2 colheres de sopa de amido de milho

Misture os ingredientes acima até o amido estar dissolvido e sem pelotas, para preparar o molho

450 a 700 gramas de frango cortado em pedaços, empanado

1 cebola média, cortada em porções

2 a 3 cenouras cortadas em pedaços de 2 cm

Cogumelos

Outros legumes de sua preferência

Óleo de amendoim

Frite os pedaços de frango em ¼ do molho misto, até estar todo cozido e então remova para uma tigela. Adicione mais óleo de amendoim e vegetais na panela e cozinhe com um pouco de água, mexendo, até os legumes ficarem brilhantes e meio crocantes.

Acrescente o molho misto restante e o frango e continue a mexer até o molho ficar denso e claro.

Sirva com arroz de sua preferência, feito sem sal.

*Colaboração de Thelma F*

### **FRANGO COM MEL E MOSTARDA**

3 colheres de sopa de mel

3 colheres de sopa de mostarda, sem sal

1 colher de sopa de óleo de milho

1 ½ colher de chá de curry

¼ colher de chá de pimenta do reino

½ colher de chá de sal

4 peitos de frango sem pele e sem osso

Preaqueça o forno em 200 graus.

Forre uma assadeira com uma folha de alumínio e coloque uma grelha lubrificada em cima. Numa tigela, misture o mel, mostarda, óleo, curry, sal e pimenta. Com um pincel, cubra todo o frango com a mistura de mostarda.

Ajeite os pedaços de frango sobre a grelha. Asse até que o frango esteja bem dourado por fora e não mais rosa no centro, cerca de 20 minutos. Serve 4 porções.

*Contribuição de Shelley L.*

### FRANGO TUPELO DA JUNE

(adaptada de um prato servido no Hard Rock Café)

6 xícaras de óleo vegetal

1 xícara de flocos de milho triturados

2 colheres de chá de pimenta malagueta triturada

1 ¼ colher de chá de pimenta caiena

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de sal não iodado

½ colher de chá de páprica

½ colher de chá cebola em pó

1 pouquinho de alho em pó

Claras batidas (de 3 ovos, só as claras)

1 xícara de farinha

450 gramas de filé do peito de frango cortado em pedaços

Preaqueça o óleo em 176 graus.

Misture o floco de milho triturado, os flocos triturados da pimenta malagueta, pimenta caiena, cominho, sal, páprica, cebola e alho em pó, numa tigela média.

Bata as claras numa tigela separada.

Coloque a farinha em outra tigela.

Quando o óleo estiver pronto, passe cada pedaço do filé na farinha, mergulhe na clara, volte a passar na farinha, de novo nas claras e então na mistura com flocos de milho.

Frite cada pedaço por 4 a 5 minutos ou até o frango ficar marrom dourado.

*Contribuição de June C.*

*"Viver não é esperar que as tempestades passem.... É aprender como dançar na chuva."*

### FRANGO COM MOLHO DE ABRICÓ

2 filés de frango

½ cebola média, picada

½ xícara de geleia de abricó

uma pitada de gengibre ou a gosto

Doure os filés em azeite de oliva ou até que esteja completamente cozido. Remova da panela, deixando o óleo e restos. Ali, coloque as cebolas e cozinhe até amaciarem. Acrescente a geleia e, ainda quente, cubra o frango com o molho. Sirva acompanhado de arroz basmati.

*Contribuição de Joanne M.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Agosto de 2009*

### FRANGO COM ERVAS DE PROVENÇA

4 peitos de frango sem osso, sem pele

óleo de oliva

Tempero de ervas de Provença (certifique-se de que não contém sal)

Coloque o frango numa embalagem de plástico ou ziploc Acrescente óleo para cobrir o frango e polvilhe o suficiente de tempero de ervas que cubra o frango. Deixe marinando por uma hora ou durante a noite. Grelhe normalmente. Se for assar em vez de grelhar, aumente o óleo para o frango não ressecar. Serve 4 porções.

*Contribuição de Michele H.*

### FRANGO COM MOLHO PESTO

2 peitos de frango sem pele e sem osso

óleo de oliva

vinagre balsâmico

½ caixa de macarrão integral

1 xícara de manjeriço fresco

⅓ xícara de óleo de oliva

¼ xícara de pinhões ou amêndoas laminadas (sem sal)

1 dente de alho fresco

Coloque o frango num ziplock ou vasilha de plástico com óleo suficiente para cobrir o frango e duas ou três borrifadas de vinagre. Deixe marinando por uma hora ou durante a noite. Grelhe usualmente.

Cozinhe o macarrão conforme instruções da caixa.

Enquanto isso, coloque todos os outros ingredientes num processador pequeno, e misture até ficar homogêneo. Quando o frango estiver pronto, adicione a mistura de manjeriço ao macarrão, fatie o frango e sirva. Rende 2 a 3 porções.

*Contribuição de Michele H.*

### FRANGO EMPANADO

2 peitos de frango desossado e sem pele, cortados em bifés finos

1 xícara e meia de farinha

sal não iodado e não-marinho

pimenta a gosto

5 claras de ovos levemente batidas

1 ½ xícara de biscoito sem fermento e sem sal, matzo, triturado

1 colher de sopa de tempero italiano de ervas

3 colheres de sopa de óleo de oliva

Bata o peito de frango para afinar e corte em pequenos bifés

Em três tigelas, distribua:

Tigela 1: com farinha e sal não iodado, e pimenta

Tigela 2: claras de 5 ovos

Tigela 3: o matzo misturado com o tempero de ervas italiano

Passe os pedaços de frango na mistura de farinha, rapidamente mergulhe nas claras e, finalmente, na mistura de matzo.

Cubra o fundo de uma frigideira com 3 colheres de sopa de óleo de oliva. Frite os pedaços de frango empanados em fogo

médio por aproximadamente 3 minutos ou até ficar crocante e dourado. Provavelmente será necessário mais óleo para fritar em duas levadas.

Sirva quente ou frio com limão com sumo de limão.

*Contribuição de Tracy H.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Julho de 2008.*

### FRANGO FRITO

900 gramas de coxas de frango

¼ xícara de azeite de oliva

2 colheres de sopa de páprica

1 colher de chá de alho em pó

2 colheres de sopa de salsa seca

2 colheres de chá de sal kosher (um sal não iodado)

Frite o frango com óleo numa frigideira. Acrescente os temperos na metade do tempo de cozimento.

Varição: nos últimos segundos do cozimento, acrescente cogumelos.

*Contribuição de Cindy M.*

### PERU COM ALECRIM

2 coxas de peru

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de alecrim seco ou fresco, a gosto

1 colher de sopa de flocos de salsinha

Pimenta moída a gosto

Junte todos os ingredientes numa assadeira e passe as coxas do peru nos temperos até cobrir bem todas as áreas. Cubra com uma folha de papel alumínio. Asse por uma hora e meia em 180 graus. Esta receita pode ser



usada para frango, também. Sirva com legumes cozidos no vapor, é delicioso!

*Contribuição de Terri Y.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Setembro de 2008*

### FRANGO FÁCIL COM LARANJA

2 ou 4 peitos de frango cortados pela metade, em filés sem pele e sem ossos, ou 4 a 6 sobrecoxas

1 cebola média, picada

1 xícara de sumo de laranja

1 colher de sopa de amido de milho

Opcional: 1 colher de chá de tomilho seco

Sal não iodado e sem ser marinho

Pimenta a gosto

Unte uma assadeira de pão. Disponha nela o frango e a cebola. Misture o amido de milho com o sumo da laranja. Despeje sobre o frango. Asse em forno a 160 graus, cerca de 40 minutos, ou até ficar macio. Sirva com macarrão ou arroz, mais legumes como vagens ou ervilhas sem sal, para uma refeição bem fácil.

*Contribuição de um amigo da ThyCa. Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Abril de 2009.*

### FRANGO CROCANTE COM PECÃS

2 peitos de frango grandes e sem pele e sem osso

1 clara de ovo

½ colher de chá de gengibre

¼ colher de chá de sálvia

Pitadas de sal não iodado, alho, pimenta

1 xícara de nozes pecã picadas bem fininhas

Bata levemente as claras e temperos juntos. Experimente as especiarias. Eu adorei o gengibre com as pecãs, mas você pode ter alguma especiaria que prefira mais.

Mergulhe o frango nas claras e depois nas pecãs. Disponha o frango numa forma forrada com alumínio, untada com óleo vegetal. Asse em forno a 160 graus, por uma hora. Saboreie com seu macarrão preferido ou legumes.

*Colaboração de Nancy K.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Fevereiro de 2010*

### PERU À BOLONHESA DO GEORGE

700 gramas de peru magro moído

1 colher de sopa de cebola em pó

2 colheres de sopa de orégano seco

¼ colher de chá de tomilho

2 colheres de chá de manjeriço seco

1 colher de sopa de salsinha seca

1 colher de chá de alho em pó

¼ de colher de chá pimenta fresca moída

Primeiramente misture todos os ingredientes secos.

Junte ao peru todos os ingredientes, mexendo completamente. Acrescente o óleo de oliva na frigideira e frite até estar cozido.

### Molho

1 lata grande de tomates sem sal, triturados

1 lata de massa de tomate sem sal

Óleo de oliva

2 dentes de alho picados

1 cebola pequena, picada

Frite o alho e a cebola no óleo de oliva, até ficarem transparentes. Coloque o tomate e a massa de tomate. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Depois que a carne estiver cozida, coloque no molho. Sirva com macarrão rotelle ou penne.

*Colaboração de June C.*

*Receita do Baixo teor de Iodo do Mês, Outubro de 2009.*

## MARINADA DE LIMÃO E COENTRO

Fabulosa com frango e carne suína (e também quando fora da dieta, com camarão)

Sumo de 2 limões

1 pimentão vermelho, pequeno

1 maço de coentro (se desejar)

6 a 7 dentes de alho

1 colher de sopa de óleo de oliva

Alguns grãos de pimenta do reino fresca

Bata todos os ingredientes num processador até ficarem homogêneos. E marine com a carne por mais de uma hora.

Algumas vezes coloco a mistura num plástico junto com a carne cru e congelo. Assim, está disponível a qualquer tempo. Perfeita para quando se está hipo!

Assim que você estiver disposto para cozinhar, não se esqueça de ter um sal não-iodado para temperar.

*Contribuição de Suzanne B., Virginia.*

## HAMBÚRGUER DE PERU

1.300 gramas de carne de peru moída

¼ xícara de migalhas de pão temperado

¼ xícara de cebola bem picadinha

2 claras de ovo levemente batidas

¼ xícara de salsinha fresca picada

1 dente de alho sem casca, picado

1 colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta do reino moída

Numa tigela grande, misture a carne moída, as migalhas de pão, cebola, claras, salsinha, alho, sal e pimenta. Formate 12 rodela de hambúrguer.

Cozinhe numa frigideira média, em fogo médio, virando só uma vez, quando a temperatura interna esteja em 85 graus.

## TIGELAS DE FAJITAS FRESCAS COM FRANGO PICANTE

Coloque para marinar:

¼ xícara de óleo vegetal

⅓ xícara de vinagre de vinho tinto

⅓ xícara de sumo de lima ou limão

1 colher de chá de açúcar mascavo

1 colher de orégano seco

1 dente de alho amassado

¼ xícara de cebola picada

½ colher de chá de sal

### Outros ingredientes:

4 peitos de frango sem pele e sem osso

Cebola

2 pimentões vermelhos

Abacate

Tomates

Arroz

Coentro.

Corte o frango em tiras e marine na geladeira por 4 a 8 horas. Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Cozinhe o frango marinado em fogo médio a alto até ficar levemente dourado.

Fatie os pimentões e pique a cebola. Frite-os em óleo, separadamente da carne, até amaciarem, 3 a 5 minutos.

Pique o abacate, tomates e coentro. Misture o frango, arroz, pimentões, cebolas, tomates e abacate. Sirva com coentro picado em cima.

*Contribuição de Margy*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Junho de 2012*

## FRANGO GRELHADO COM LIMÃO E MOLHO DE MANJERICÃO

2/3 xícara de azeite de oliva extra virgem

3 colheres de sopamais ¼ xícara de sumo fresco de limão

1 ½ colher de chá de sementes de erva doce esmagadas

1 ½ colher de chá de sal

1 colher de chá de pimenta do reino recém moída

6 peitos de frango sem osso e sem pele

1 xícara de manjericão fresco

1 dente de alho grande

1 colher de chá de raspas de limão

Agite ½ xícara de óleo, 3 colheres de sopa de sumo de limão, sementes de erva doce, ¾ colher de chá de sal, e meia colher de chá de pimenta num saco de plástico com selo. Acrescente o frango e sele o saco.

Refrigere por pelo menos 30 minutos e no máximo um dia, virando o frango ocasionalmente. Enquanto isso, triture o manjericão, alho, raspas de limão e ¼ da xícara de sumo de limão remanescente, ¾ da colher de chá de sal, e meia colher de chá de pimenta, até ficar homogêneo.

Gradualmente, vá acrescentando e batendo ½ xícara de óleo. Tempere o molho de manjericão com mais sal e pimenta, se desejar.

Prepare o churrasco com fogo médio alto ou preaqueça a grelha com fogo acima do médio alto. Grelhe o frango até estar completamente cozido, cerca de 5 minutos de cada lado. Transfira o frango para os pratos e coloque por cima o molho de manjericão.

*Contribuição de Monica M.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Julho de 2011*

## NUGGETS DE FRANGO

2 peitos de frango sem pele e desossado

2 xícaras de refeição matzo

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de coentro

2 colheres de chá de páprica

2 colheres de chá de pimenta do reino

3 claras de ovo

Corte o frango em formato de nuggets. Coloque as claras numa tigela. Acrescente o matzo, coentro, sal, páprica, e pimenta, todos juntos em outra tigela separada. Mergulhe os pedaços de frango nas claras, depois no matzo e vá fritando no óleo quente, até dourar em ambos os lados. Tire do óleo e escorra bem. Sirva mergulhando no seu molho favorito.

*Contribuição de Derrick D.*

## FRANGO BOLIVIANO

700 gramas de peito de frango, sem osso, sem pele, cortado em tiras

sal e pimenta

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cebolas grandes, picadas

2 pimentões de qualquer cor cortados em tiras

2 dentes de alho picado

3 xícaras de caldo de galinha caseiro

¾ xícara de manteiga de amendoim

285 gramas de ervilhas pequenas descongeladas,

¼ xícara de migalhas de pão

Opcional: pimenta caiena ou pimenta jalapenho picada bem fino

Tempere o frango com sal e pimenta. Numa frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. Coloque as tiras de frango e frite por cerca de três minutos, até que fique com uma cor opaca. Retire o frango e reserve.

Adicione as cebolas, pimentões e alho na frigideira. Frite por 3 minutos ou até as cebolas ficarem macias.

Para ficar mais quente, adicione mais pimenta. Junte o caldo e a manteiga de amendoim.

Cozinhe mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar. Sirva com arroz basmati.

*Contribuição de Barbara P.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Março de 2011*

### FRITADA DE FRANGO

1.300 gramas de peito de frango em cubos

Óleo vegetal

$\frac{3}{4}$  xícara de abobrinha picada

$\frac{3}{4}$  xícara cogumelos em fatias

1 cenoura grande cortada em discos finos

#### Molho:

$\frac{1}{2}$  xícara de mel

$\frac{1}{2}$  laranja

$\frac{1}{2}$  xícara castanhas de caju sem sal picada

Pimenta malagueta esmagada, a gosto

Frite o frango em óleo numa frigideira pequena até ficar inteiramente cozido. Acrescente aí a abobrinha, cogumelos e cenouras até começarem a ficar cozidos.

Numa tigela separada, coloque o mel e sobre ele esprema o sumo da meia laranja. Mexa bem até misturarem. Acrescente as castanhas de caju picadas a este molho. Acrescente a pimenta malagueta e jogue este molho na frigideira com o frango e os vegetais, deixando cozinhar por alguns minutos.

Sirva sobre arroz basmati. Bom proveito!

*Colaboração de Melissa M.*

*Receita do Baixo teor de Iodo do Mês, Abril de 2011*

Melissa escreve: "Quero dizer um muito obrigado por esta maravilhosa fonte que nos

ampara enquanto atravessamos por dentro este mundo do câncer tireoidiano.

Agradeço muito, mesmo, pelo esforço de compilar estas receitas e conselhos dietéticos, num livro maravilhoso que nos ajuda e guia. Para mim ele é uma ajuda inestimável! "

### FRANGO EMPANADO COM LIMÃO

1 frango inteiro para assar

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Sumo de 2 limões

1 dente de alho picado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de tomilho picado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de alecrim picado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de raspas de limão, fininhas

2 colheres de chá de sal

1 colher de chá de pimenta

2 colheres de chá de páprica

1 xícara de água destilada

Preaqueça o forno em 160 graus. Coloque o frango inteiro numa assadeira. Passe os temperos por dentro e por fora do frango.

Misture o óleo e o sumo de limão e despeje sobre o frango. Despeje a água dentro da assadeira.

Asse por 2 ou mais horas até que o frango esteja pronto por inteiro. Durante a última hora, vire o frango e regue com os sucos da assadeira, por 3 a 4 vezes.

Retire e aguarde pó 10 minutos antes de destrinchar. Usamos as sobras no dia seguinte para outras refeições.

*Contribuição de Jackie e outro amigo da ThyCa.*



## FRANGO LATINO EM FOGO LENTO

3 a 4 peitos de frango sem osso e sem pele

¼ xícara de folhas de coentro levemente comprimidas

2 batatas grandes cortadas em cubos

1 pimentão vermelho cortado em tiras

700 gramas de feijão preto, ou outro, em lata, lavado e escorrido

½ xícara de caldo de galinha

1 xícara de molho de pimenta hot salsa

2 colheres de chá de cominho

½ colher de chá de pimenta da Jamaica

3 dentes de alho picados

Fatias de limão para decorar

Coloque o frango no fundo de uma panela de longo cozimento. Junte as batatas, pimentas e feijão em cima. Misture o caldo, coentro, salsa, cominho, pimenta da Jamaica e o alho numa tigela. Jogue sobre os ingredientes da panela. Cozinhe em fogo baixo por 4 horas. Sirva decorado com limão.

*Contribuição de Carole*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo: Abril 2015*

## FRANGO DELICIOSO E SABOROSO DA RAE

Um prato pequeno cheio, pelo menos a metade, de óleo de oliva extra virgem

Adicione, a gosto, muito de:

Páprica,

Alho em pó,

Folhas de manjeriça amassadas

vários temperos de especiarias orgânicas

Tomilho moído

Salsinha em flocos

Folhas de alecrim amassadas

Pimenta do reino

Sal não iodado

Misture todos os ingredientes no mesmo prato, e com um pincel, cubra o máximo que puder um frango cru. Grelhe por 15 minutos em 170 graus. Se precisar, baixe um pouco e volte a subir a temperatura com intervalos de 5 a 10 minutos. Quando atingir o ponto de cozimento, retire e sirva. Combina especialmente com aspargos.

*Contribuição de Era B.*

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, julho de 2014*

## MARINADO PARA PEITO DE FRANGO

Coloque dentro de um saco plástico zip-lock, ou outro que feche:

4 peitos de frango

2 laranjas cortadas com sumo, inclusive as cascas, também

1 colher de chá de gengibre fresco; pode usar o seco, também

1 dente de alho picado

¼ xícara de óleo de oliva

¼ colher de chá de tomilho

¼ colher de chá de tempero para aves

Coloque na geladeira e mexa várias vezes durante o dia. Excelente para grelhar ou tostar numa forma.

*Colaboração de Elisa G.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Fevereiro de 2015*

## FRANGO ENSOPADO ESTILO MARROQUINO

4 xícaras de caldo de galinha

3 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de mel

2 colheres de chá de cominho

½ colher de chá de canela

1 lata de 400 gramas de tomates sem sal picados

1 pimentão grande, cortado em 2 longas tiras

1 cebola grande, picada

½ xícara de passas

4 peitos de frango, sem osso, sem pele

Numa panela coloque o caldo, alho, mel, cominho, canela, tomates, pimentão, cebola e passas. Junte o frango, cobrindo com o molho.

Cozinhe de 7 a 8 horas. Sirva com arroz ou macarrão.

*Colaboração de Carole P.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, abril de 2014.*

*Carole escreve: “ Descobri que muitas das minhas receitas podem ser adaptadas à dieta. São tão saborosas e aromáticas que podem ser postadas para outros. Uso muitas ervas e temperos. Minhas receitas incluem cozimento lento, porco assado e legumes assados, tais como funcho, cebolas, pimentões, cogumelos, com tomilho e alecrim”.*

## FRANGO COM FAJITAS

Prepare o frango como na receita acima

1 pimentão vermelho cortado em tiras

1 cebola picada

1 pimentão médio verde picado

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 colher de chá de cominho

1 colher de chá de pimenta em pó

Frite os pimentões e a cebola no óleo. Acrescente o cominho e a pimenta em pó. Acrescente molho de salsa se desejar mais molho.

Em tortilhas de milho, coloque o frango e a mistura de pimentões. Pode servir com mais molho de salsa ou guacamole.

*Contribuição de Carole P.*

## FRANGO PARA TACOS E SALADA COM TACO

3 peitos de frango sem pele e sem osso.

2 xícaras de salsa baixo teor de iodo (vide receita neste livro)

Numa panela, espalhe ½ xícara de salsa. Coloque o frango e cubra com a salsa restante.

Cozinhe em fogo baixo por 6 horas em alto, em 4 horas.

Esfrie e pique o frango. Coloque de volta na salsa e mexa. Eu congelo um pouco para usar depois.

*Contribuição de Carole P.*

## TOSTADAS DE FEIJÃO PRETO

2 a 3 bolinhos de arroz

1 xícara de feijões pretos, lavados e drenados

85 gramas de frango cozido, bife, ou carne de porco, picado ou desfiado

¼ xícara de tomates divididos e picados

¼ xícara de pimentão verde, dividido e picado

2 a 3 colheres de sopa de milho congelado

¼ xícara de cebola dividida e picada

cominho moído

alho em pó

pimenta do reino

Coloque os feijões numa panela pequena e despeje água suficiente para cobri-los. Coloque um pouco dos tomates, do pimentão verde, da cebola, cominho, alho e pimenta. Deixe no fogo médio até ferver, mexendo ocasionalmente para não grudar. Reduza o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando, até o feijão ficar macio e a água completamente reduzida.

Com um garfo, amasse os feijões e mexa até formar uma pasta densa, se precisar use um pouco de água. Remova do fogo.

Nesse meio tempo, cozinhe o milho gelado com um pouco de água no micro-ondas por aproximadamente 30 segundos.

Escorra o milho e junte o restante dos tomates, pimentão verde e a cebola, numa tigela pequena para fazer a salsa fresca. Aqueça e tempere a carne, se necessário.

Para montar as tostadas, espalhe um pouco do feijão em cada bolo de arroz. Cubra com carne e depois salsa e se delície!

*Contribuição de Jennifer B.*

### FRANGO ASSADO BÁSICO

1 frango inteiro, sem o pescoço e os miúdos

1 colher de sopa de azeite de oliva

sal

pimenta do reino recém moída

1 limão médio fatiado bem fino (opcional)

Ervas frescas, tais como salsinha, alecrim, ou tomilho, opcional

Aqueça o forno em 220 graus e posicione a cremalheira no meio.

Coloque o frango sobre uma área de trabalho ou tábua de cortar e seque com toalhas de papel. Retire e descarte qualquer parte gordurosa em volta da borda da cavidade do frango. Distribua o óleo sobre o frango e esfregue sobre toda a pele. Tempere generosamente dentro e fora com sal e pimenta. Coloque o frango com a parte do peito para cima numa forma grande ou numa frigideira de ferro fundido.

Asse no forno por 15 minutos. Reduza a temperatura para 190 graus e continue assando até os sucos saírem claros e até o termômetro inserido na carne da sobrecoxa (sem tocar o osso), registre 80 graus, o que daria cerca de 50 minutos a uma hora.

Retire o frango do forno e coloque sobre a tábua de corte. Deixe descansar por 15 a 20 minutos antes de cortar.

*Contribuição de um amigo.*

### CORDEIRO E CARNE SUÍNA

#### PERNA DE CORDEIRO GRELHADA

2.500 gramas de perna de cordeiro, sem osso

4 colheres de sopa de óleo de oliva

3 dentes de alho picados

1 colher de sopa de alecrim amassado

1 colher de chá de tomilho amassado

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de pimenta

Coloque o óleo em uma tigela pequena e junte o alecrim, tomilho, alho, sal e pimenta, misturando bem. Passe esse tempero no cordeiro, que deverá ficar preso num garfo. Cubra bem e leve ao refrigerador por 2 a 3 horas. Asse na churrasqueira por 15 minutos cada lado. Para testar se está ok, corte um pedacinho da parte mais grossa do cordeiro; ela tem que estar levemente rosada por dentro. Se for assada dentro do forno, grelhe posicionando a carne 10 cm acima da grelha. Asse por 15 minutos cada lado. Para servir, fatie diagonalmente à fibra da carne.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

### CORDEIRO (OU CARNE) PILAF

**Ingredientes: para a carne:**

450 gramas de cordeiro ou carne em cubos

½ colher de chá de tomilho seco

½ colher de chá de páprica

½ colher de chá de garam masala

1 dente de alho picado

1 ½ colher de chá de óleo vegetal

3 ¾ xícaras de água

Sal e pimenta do reino

**Para o arroz:**

2 colheres de óleo de oliva

1 cebola picada  
1 batata sem casca, picada  
1 cenoura picada  
1 pimenta banana fatiada (se quiser mais quente, com as sementes)  
1 pimentão vermelho picado  
½ cabeça de repolho em fatias fininhas  
1 pimentão verde picado  
1 colher de chá de cominho  
3 colheres de chá de cardamomo  
2 dentes de alho  
1 ½ xícara de arroz basmati  
½ xícara de amêndoas sem sal, laminadas

#### **Fazendo a carne:**

Coloque a carne numa tigela e misture as ervas, e deixe por 2 a 3 horas.

Aqueça o óleo e cozinhe a carne até amaciar e dourar.

Acrescente a água e deixe em fogo baixo cozinhando até ficar pronto.

#### **Preparando o arroz:**

Frite a cebola, batata e cenoura por 5 minutos no óleo.

Junte pimentão, repolho, temperos, pimentas, alho e o caldo formado com o cozimento da carne.

Mexa bem e cozinhe por 10 minutos.

Despeje, mexendo, no arroz e na carne; tampe e cozinhe por 20 minutos ou até o arroz estar pronto.

Salpique as lâminas de amêndoas e coloque mais sal e pimenta se desejar.

*Contribuição de Calum A.*

#### **PORCO À ORIENTAL**

¼ de cebola picada  
1 dente de alho picado

1 colher de sopa de gengibre picado, cristalizado ou fresco

1 a 2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 costeletas de porco desossadas, fatiadas bem finas

1 xícara de ervilhas ou ervilhas tortas

Sumo de laranja o bastante para fazer um molho

1 colher de sopa de manteiga de amendoim natural, crocante ou lisa

Numa frigideira, frite a cebola, alho e gengibre, no azeite, até ficarem transparente. Acrescente as ervilhas, a carne, sumo de laranja, e a manteiga de amendoim. Reduza o fogo e cubra por 2 minutos.

Sirva sobre macarrão integral ou arroz basmati, se desejar. Sirva 1 a 2 porções.

*Contribuição de Sheryl J.*

#### **COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM PURÊ DE BATATA DOCE DA CHERYL**

280 gramas de costeletas de porco, sem osso

Sal

Pimenta do reino recém moída

2 colheres de sopa de azeite de oliva

100 gramas de cogumelos fatiados

1 cebola pequena, cortada em fatias finas

Sálvia fresca, a gosto

3 batatas doces pequenas

¼ xícara de sumo de laranja ou tangerina

Salpique sal e pimenta sobre as costeletas. Grelhe ou asse numa forma levemente untada com óleo .

No meio tempo, aqueça o azeite e frite os cogumelos e a cebola em fogo médio por 12 minutos. Antes de retirar essa fritura, despeje nela e misture bem, as folhas de sálvia.



Despeje às colheradas, sobre a carne assada. Quanto às batatas, tire a casca e corte em cubos fervendo na água por 15 minutos. Escorra e amasse-as com o sumo de laranja.

*Contribuição de Cheryl R.*

## **COSTELETAS DE PORCO EMPANADAS**

Preaqueça o forno em 220 graus. Prepare a mistura de cobertura com os ingredientes abaixo, e coloque num saco plástico grande. Lave 4 costeletas de porco, 1,5 cm de espessura, e ainda molhadas, coloque dentro do saco com a mistura de cobertura e sacuda bem. Leve a uma assadeira e asse por 30, 35 minutos, até que dourem e estejam cozidas por dentro.

### **Mistura para empanar:**

2 colheres de sopa de fubá amarelo

2 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de sálvia moída

½ colher de chá de cebola em pó

½ colher de chá de açúcar

½ colher de chá de páprica

*Contribuição de Lisa H., Califórnia*

## **CARNE DE PORCO E TACOS MACIOS, COM MOLHO DE SALSAS FRESCAS**

### **Para a carne:**

450 gramas de costeletas de porco sem osso

2 colheres de sopa de pimenta em pó

1/8 colher de chá de alho em pó

1/8 colher de chá de cominho

1/8 colher de chá de cravos

1/8 colher de chá de pimenta caiena

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de sopa de sumo de laranja

Bata a carne até ficar com 1 cm de espessura. Misture os temperos, vinagre e sumo de laranja e cubra a carne com eles. Deixe na geladeira por pelo menos 3 horas ou durante a noite. Grelhe as costeletas por 8 a 12 minutos, ou até que desapareça a cor rosa no interior. Fatie a carne para servir.

### **tortilhas de farinha**

3 xícaras de farinha de trigo

⅓ xícara de óleo vegetal

1 colher de chá de sal

1 xícara de água

Misture a farinha e o óleo até ficar quebradiça. Junte o sal à água e coloque na mistura, amassando por 3 a 5 minutos. Coloque a massa em uma tigela untada e deixe num lugar quente por ½ a uma hora.

Divida a massa pelo meio, e pelo meio, de novo, até formar 12 bolas de massa. Coloque as bolas de massa entre folhas de papel filme e com um rolo, amasse até formar discos de 15 centímetros cada.

Frite em óleo vegetal em fogo médio até ficar levemente dourado em cada lado. Se o disco inchar, amasse com uma espátula. Esfrie e empilhe com papel toalha entre eles. Duram até 3 dias na geladeira ou congelam bem.

### **molho de salsa fresca**

3 colheres de sopa de cebola picada bem fininha

450 gramas de tomates picados

1 pimentão verde ou jalapenho, em fatias finas

2 colheres de sopa coentro picado ou seco

¾ colher de chá de açúcar

¾ colher de sal

1 colher de sopa de sumo de limão

Combine todos os ingredientes e deixe na geladeira por 5 dias.

Coloque duas colheres de sopa de carne de porco em cada tortilha e guarneça com salsa e alface ou coentro fresco.

Fica bem acompanhada com milho fresco e ou molho de maçã. Rende 6 porções.

*Contribuição de Era K.*

### **COSTELETAS DE PORCO AO MOLHO DE FRUTAS**

2 a 4 costeletas de porco

2 colheres de sopa de óleo vegetal

3 a 4 dentes de alho amassados

¾ xícara de geleia de frutas de pêssigo, abricó, laranja

2,5 cm de gengibre picado

½ colher de chá de alecrim

¼ xícara de sumo de laranja, se necessário

Coloque as costeletas numa caçarola com tampa, para ir ao forno.

Junte todos os ingredientes remanescentes, exceto o sumo de laranja, num processador e pique bem até ficar homogêneo.

Adicione o sumo se necessário para a mistura ficar meio líquida, e derrame sobre a carne da panela.

Tampe a panela e leve ao forno para assar em temperatura de 190 graus por aproximadamente 1 hora, até que a carne esteja cozida.

Sirva com abóbora e couve de Bruxelas cozidas.

Nota: costume marinar a carne com as frutas por algumas horas antes de assar. Doce, picante e delicioso!

*Contribuição de Claudette M.*

### **FILÉ MIGNON DE PORCO**

450 gramas de filé mignon de porco, fatiado em medalhões

1 cebola pequena, picada

1 dente de alho picado

1 lata de 420 gramas de molho de tomates ou caseiro

1 colher de sopa de vinagre

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta do reino

Aqueça uma frigideira antiaderente em chama média. Coloque, uma de cada vez, as fatias do filé, e doure por dois minutos aproximadamente, por lado.

Remova. Acrescente cebola e alho e frite até ficarem macios, 5 minutos.

Acrescente o molho de tomate, vinagre, sal e pimenta e cozinhe por um minuto. Junte o porco, tampe e cozinhe por 15 minutos até a carne estar cozida e o molho, espesso.

Sirva com arroz ou somente a carne.

*Contribuição de Julie C.B.*

### **LOMBO ASSADO SOBRE BATATAS**

2 colheres de chá de sementes de erva doce

1 colher de chá de orégano seco

1 colher de chá de páprica

1 ½ colher de chá de alho picado

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

900 gramas de lombo de porco assado

2 a 3 batatas pequenas descascadas e em cubos

1 xícara de caldo de galinha (versão iodo restrito conforme receita deste livro)

Junte os 6 primeiros ingredientes e passe-os no lombo. Dê uma rápida grelhada de 6 a 9 minutos em cada lado.

Coloque as batatas numa panela de cozimento lento e ajeite o lombo de porco sobre elas. Cubra com o caldo.

Tampe e cozinhe lentamente por 8 a 10 horas.

*(Amo demais poder fazer uma refeição que é fácil e sem muito o que pensar. Quando não estou na dieta restritiva ao iodo, deixo as batatas com a casca e uso creme de leite .)*

*Contribuição de Julie C.B.*

### **PORCO ASSADO COZIDO LENTAMENTE**

- 1 peça pequena de carne de porco assada
- 1 bulbo de funcho cortado em tirinhas finas
- 1 cebola pequena cortada em fatias
- 1 batata doce cortada em cubos
- 1 maço de cenouras pequenas, não precisam ser cortadas
- 2 xícaras de caldo de carne ou galinha

Coloque tudo numa panela e cozinhe lentamente por 8 a 10 horas.

Parece mais com um ensopado e é realmente saboroso.

*Contribuição de Carole P.*

### **COSTELETAS DE PORCO, OU FILÉ DE FRANGO, EM MOLHO DE LARANJA**

6 costeletas de porco (ou filé de frango), em fatias de pouca espessura

Sal não iodado e nem marinho

farinha

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 xícara de sumo de laranja

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de farinha

Tempere a carne com sal a gosto e cubra com farinha

Doure numa frigideira com o óleo. Retire o excesso de gordura. Coloque ½ xícara do sumo de laranja e deixe cozinhando por cerca de 30 minutos, até que a carne esteja pronta. Remova da panela e junte ao caldo remanescente a meia xícara de sumo,

açúcar e farinha. Cozinhe mexendo, até ficar homogêneo e espesso.

Coloque sobre a carne. Delicioso com arroz basmati.

*(Com mais molho é também melhor). De um livro de receitas Duluth, da Igreja Episcopal, Minnesota, um presente tão antigo e gasto, que perdi a abrangência e os detalhes.*

*Contribuição de Dian B., Maryland*

### **ASSADO DE COSTELETAS DE PORCO COM MAÇÃ**

6 costeletas de porco , grossas

Sal, pimenta e sálvia a gosto

Óleo vegetal

2 colheres de sopa de farinha

1 xícara de água quente

1 colher de sopa de vinagre

1 xícara de passas

3 maçãs ácidas, sem sementes e fatiadas

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

Tempere e doure no óleo, as costeletas. Remova da frigideira.

Coloque nela a farinha, então a água, vinagre e passas. Cozinhe mexendo até engrossar. Arrume as costeletas numa forma. Cubra com as maçãs , o açúcar e por último, coloque mais passas.

Asse por uma hora em forno de 180 graus.

*De um amigo de Schenectady, há muitos anos.*

*Contribuição de Dian B. de Maryland*

*Receita de baixo teor de iodo do Mês, Dezembro/Janeiro de 2009/2010*

## **COSTELETAS DE PORCO FESTIVAL DE OUTONO**

3 ou 4 costeletas de porco, com ou sem osso, com sal e pimenta (opcional)

2 batatas doces sem casca e fatiadas

2 cebolas descascadas e fatiadas

2 maçãs, sem casca e em fatias

1 colher de chá de pimenta do reino

Pitada de sal

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 colher de chá de canela

Preaqueça o forno em 180 graus. Arranje as costeletas em uma panela que possa ser colocada dentro do forno. Cubra com as cebolas, batatas doces e as maçãs. Polvilhe com a pimenta, açúcar e canela. Tampe e asse por uma hora. Delicie-se!

*Contribuição de Jackie K., Virginia*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Novembro de 2011.*

## **COSTELETAS DE PORCO COM CIDRA DE MAÇÃ**

Coloque 4 costeletas de porco numa assadeira retangular de vidro

Passe em ambos os lados o alho e cebolas picados ( ou em pó) canela, um pouco de pimenta chipotle ou tabasco, e sal não iodado.

Cubra com cidra de maçã e deixe marinar no refrigerador por pelo menos 30 minutos.

Asse em forno preaquecido em 200 graus por 15 a 20 minutos, sem drenar. Para ficarem crocantes, drene e grelhe por mais 3 a 5 minutos. Pode ser servido com arroz e legumes.

*Contribuição de Jon S., Carolina do Norte.*

## **COSTELETAS DE PORCO NA FRIGIDEIRA**

2 colheres de sopa de farinha

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta do reino

4 costeletas de porco retirada a gordura, de cerca de 200 gramas cada

1 colher de sopa de óleo vegetal

450 gramas de batatas sem casca e cortadas ao meio

2 xícaras de cenouras baby, sem casca

1 ½ xícaras de cebolas congeladas

3 dentes de alho amassados

1 colher de chá de alecrim

1 colher de chá de casca de laranja ralada

⅔ xícara de caldo de galinha caseiro

⅓ de xícara de cerveja ou água

Preaqueça o forno em 180 graus.

Em um saco plástico misture a farinha, sal e pimenta; coloque as costeletas e sacuda bem para ficarem cobertas com o tempero. Remova as costeletas do saco; separe o restante da mistura, cerca de uma colher, e deixe separado.

Em uma caçarola em fogo médio, aqueça o óleo e coloque duas costeletas de cada vez, por dois minutos em cada lado, até dourarem.

Remova as costeletas para um prato. Retire a gordura, deixando só uma colher. acrescente as batatas, cebolas, e cenouras. Cozinhe em fogo médios a alto por 3 ou 4 minutos, mexendo de vez em quando enquanto ficam levemente dourados. Junte o alho, alecrim, a casca de laranja ralada e a colher de farinha reservada; coza e mexa por 1 a 2 minutos até a farinha bronzear e os legumes ficarem cozidos.

Despeje o caldo e a cerveja; leve a ferver. Retorne as costeletas e asse, coberto, por 30 a 35 minutos até a carne e os vegetais ficarem macios.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*



## BREAKFAST COM HAMBÚRGUER

450 gramas de carne de porco moída sem tempero

1 colher de chá de sal

1/8 colher de chá de pimenta moída

1/4 colher de chá de tempero para aves

1/4 colher de chá de tomilho

1/4 colher de chá de tempero de ervas/limão, sem sal

Misture todos os ingredientes. Cozinhe um pouco da carne e teste os temperos. Faça pequenos hambúrgueres e frite até ficarem dourados em ambos os lados e cozidos por dentro. Remova para o prato e deixe esfriar. Embrulhe um ou dois hambúrgueres numa embalagem plástica por vez, e depois de todos prontos, leve-os todos ao congelador em um saco plástico maior. Para servir, desembrulhe e leve ao micro-ondas para aquecerem completamente.

*Contribuição de Georgia S.*

*Georgia diz que para o desjejum nos finais de semana ela serve com batata frita e torradas. Os demais membros da família podem acrescentar ovos fritos. " Sem leite para o café da manhã, penso que um pouco mais de proteína me deixam sem fome até a hora do almoço."*

## HAMBÚRGUER COM XAROPE DE MAPLE E ERVA DOCE

1 colher de chá de sal

1/2 colher de chá de pimenta do reino grossa

1 colher de chá de sementes de erva doce

6 a 8 folhas grandes de sálvia picada

450 gramas de carne de porco moída

2 colheres de sopa de xarope de maple

1 colher de sopa de óleo

No fundo da tigela, coloque o sal, pimenta e erva doce. Coloque a carne moída e vá misturando os temperos. Se não encontrar a carne moída, corte uma peça em cubos e vá processando no pulsar até o ponto desejado. Coloque 2 colheres do xarope

sobre a carne e vá trabalhando até se misturar com o xarope.

Dê forma de hambúrgueres. Frite numa frigideira antiaderente com o óleo, em fogo médio, por 4 ou 5 minutos de cada lado. Coloque-os sobre uma folha de papel toalha e depois sirva.

*Contribuição de Amanda C.*

## SUBSTITUINDO OS LATICÍNIOS

### LEITE DE NOZES

Processe ou liquidifique um punhado de nozes sem sal, tais como amêndoas, nozes ou pecãs com uma ou duas xícaras de água, dependendo da consistência desejada. Acrescente algo doce, como mel, por exemplo, a gosto.

*Colaboração de Nina G., Havaí*

### LEITE DE NOZES DA MICKIE

1/2 xícara de nozes ou qualquer outra

2 xícaras de água

1 pitadinha de sal não iodado (opcional)

algumas gotas de xarope de maple ou outro adoçante

Liquidifique bem, depois coe numa peneira fina ou gaze, ou em algum tecido que ache melhor. Nozes podem ser utilizadas secas, com cereais, pão etc.

Com um pouco mais do xarope, pode-se fazer de conta que é um milkshake....

*Contribuição de Mickie B.*

### MARGARINA SEM SOJA

1 xícara de gordura vegetal sem soja

1/2 colher de chá de sal não iodado

1/2 colher de chá de aroma artificial de manteiga

3 gotas de corante comestível amarelo (opcional)

1/8 de colher de chá de amido de milho

Derreta a gordura vegetal no micro-ondas até ficar líquida, leva um minuto. Adicione todos os ingredientes.

Com um mixer elétrico, bata até a mistura criar espumosa, uns dois minutos. Despeje a mistura em um vasilhame pequeno e leve à geladeira. Logo depois já estará endurecendo.

(c) by Melissa J. Taylor

(<http://www.angelfire.com/mi/FAST/margari ne.html>). A permissão é garantida pela inclusão do livro de cozinha. Modificações de Ann Bradford.

## OUTRAS SUBSTITUIÇÕES E DICAS

Sempre que possível, use carnes, frutas, legumes e verduras frescas ou congeladas de forma simples, aos alimentos em pacotes ou enlatados.

Quando a receita pedir uma pimenta do tipo em pó, use a mais simples. Se for usar uma que seja misturada, leia com bastante atenção a lista dos ingredientes para evitar o sal iodado ou algum ingrediente que seja alto em teor de iodo.

Se a receita pedir vinho ou xerez, use os comuns de bebida. As marcas dos que já são próprios para culinária podem conter sal e outros ingredientes inconvenientes à dieta.

Você pode adaptar suas receitas favoritas simplesmente eliminando os ingredientes que contenham iodo, substituindo alguns alimentos pelos que sejam indicados à dieta.

Se você segue outras instruções devido a alergias, diabetes, ou por alguma outra condição de saúde, você pode adaptar as receitas às listas e dicas deste livro de culinária.

### Nomes de Marcas?

**Não listamos nomes de marca para a dieta de baixo teor de iodo, já que elas costumam mudar frequentemente, ou fazendo improvisações. Encorajamos, sim, que leiam atentamente a lista de ingredientes das embalagens.**

## VEGETAIS E VEGETARIANOS

### LEGUMES RÁPIDOS E FÁCEIS - E FRUTA

#### BATATAS ASSADAS

Descasque e corte batatas e coloque-as numa forma. Respingue óleo e tempere com sal, pimenta e alecrim. Coloque para assar em temperatura de 200 graus, até ficarem crocantes e cozidas por dentro.

#### CENOURAS ASSADAS COM ERVA DOCE

Descasque e corte as cenouras, coloque na forma, respingue com óleo, sal e pimenta, e sementes de erva doce. Asse em 200 graus, mexendo para ficarem totalmente assadas.

#### MAÇÃS FRITAS

3 maçãs sem miolo, cortadas em pedaços

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de tomilho fresco, ou ½ colher de chá de tomilho seco

1 colher de chá de casca de limão ralada

sal e pimenta a gosto

Aqueça o óleo numa frigideira. Junte todos os ingredientes e cozinhe até as maçãs ficarem macias, 3 a 4 minutos. São ótimas para acompanhar carne de porco.

#### CHURRASCO DE LEGUMES

Num saco ziplock, coloque cogumelos e um pouco de tempero para salada italiano, conforme receita neste livro. Deixe marinar por 30 minutos. Remova do saco grelhe, virando uma vez. Não cozinhe muito. São deliciosos com bife e muito fáceis de preparar.

Abóboras podem ser preparadas da mesma forma. Fatie a abóbora e deixe marinar num saco com tempero italiano para salada. Grelhe na churrasqueira virando só uma vez, até ficar macia.

*Colaboração de Tracy T.*

## ESPAGUETE COM PESTO DE MANJERICÃO

4 dentes de alho

6 colheres de sopa de pinhões

sal

pimenta

1 punhado de manjericão fresco

6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

Coloque os ingredientes num processador e depois coloque sobre o espaguete recém-feito.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## BERINJELA FRITA

1 berinjela pequena a média

farinha

sal e pimenta

Unte uma frigideira antiaderente com azeite. Descasque a berinjela e corte em fatias finas. Pressione a fatia na farinha em ambos os lados. Borrife com spray azeite na fatia e coloque para fritar em fogo médio. Faça o mesmo com todas as fatias e frite conforme vai cabendo na frigideira. A cada fatia pronta, salpique com sal e pimenta, levemente. Conserve as berinjelas quentes enquanto continua a fritar as remanescentes. Serve 4 porções.

*Colaboração de Jo Anne H.*

## LEGUMES ASSADOS COM LIMÃO

450 gramas de batatas, cortadas em cubos

3 talos de salsão, picados

4 cenouras pequenas, picadas

1 cebola grande, picada em cunhas

¼ xícara de sumo de limão

1 colher de sopa de óleo

1 colher de chá de alecrim amassado

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta do reino

Coloque as batatas, salsão, cenouras e cebola numa assadeira rasa, untada. Numa tigela pequena, misture o sumo de limão, óleo, alecrim, sal e pimenta e despeje sobre os vegetais. Asse a 180 graus por 30 minutos ou até ficarem macios, virando uma vez. Serve 6 a 8 porções.

*Colaboração de Joan F., Receita de Denise T.*

## TOMATES SECOS

1 kg de tomates ameixa

azeite de oliva

manjericão fresco

Preaqueça o forno em 90 graus.

Fatie os tomates ao meio longitudinalmente. Coloque-os numa assadeira e coloque óleo em cima de cada tomate. Cubra com o manjericão picado. Coloque no forno por 7 a 8 horas.

*Contribuição de Robin G.-A.*

## MACARRÃO VEGETARIANO

*Receita enviado por um de nossos amigos da Europa, assim as medidas são em gramas.*

*Nota de Jodi: "Este macarrão é úmido. Você pode fazer um lote grande para congelar."*

*Parece haver muitos ingredientes. Mas se você os colocar num processador e depois jogar na panela para cozinhar, verá que é realmente superfácil."*

Ingredientes:

2 colheres de chá de azeite de oliva

1 cebola grande cortada bem fina

2 dentes de alho cortados ou amassados

400 gramas de cenouras passadas no ralo grosso

400 gramas de batata doce ralada no modo grosso

400 gramas de abóbora cortada em fatias grandes

1 pimentão grande, vermelho, picado fininho

825 gramas de tomates amassados

1 colher de sopa de massa de tomate

2 colheres de chá de sal

1 colher de chá a 1 de sopa de manjeriço seco, de acordo com seu gosto

2 colheres de salsa fresca picada

pimenta a gosto

400 gramas de lentilhas cozidas

Como Fazer:

Aqueça o óleo numa frigideira grande antiaderente ou uma panela de molho. Frite a cebola e o alho até amaciarem. Acrescente os vegetais, tomates, sal, manjeriço salsa e pimentão.

Cozinhe cuidadosamente até ficarem macios. Mexa ocasionalmente para não grudar no fundo. Coloque as lentilhas cozidas e cozinhe. Sirva com seu macarrão favorito. Pode servir com arroz, também. Dá para 8 porções.

Apenas divida a receita ao meio ou em quatro partes, se preferir.

*Contribuição de Jodi F.*

## HAMBÚRGUERES DE LEGUMES

3 colheres de sopa de óleo vegetal

$\frac{3}{4}$  xícara de abóbora bem picada

6 cogumelos picados

1 cebola picada

$\frac{1}{2}$  pimentão vermelho, picado

1 dente de alho amassado

1 colher de chá de cominho

1 pitadinha de pimenta caiena

$\frac{1}{2}$  xícara de espinafre picado

1 cenoura sem pele, ralada

1 batata pequena, sem casca e ralada

1 clara de ovo

sal e pimenta

$\frac{1}{2}$  xícara de migalhas de pão de baixo teor de iodo (vide receita neste livro)

Aqueça o óleo em fogo médio a alto e acrescente a abóbora, cogumelos, cebola e pimentão. Cozinhe por 3 a 4 minutos. Adicione o alho, cominho e a caiena e cozinhe por 30 segundos.

Remova do fogo e misture numa tigela com espinafre. Coloque a cenoura e batata e misture bem. Adicione a clara e tempere com sal e pimenta. Misture as migalhas de pão o suficiente para que a mistura fique ligada. Dê a forma de 6 discos num prato e aguarde esfriar por uma hora.

Aqueça 2 colheres de óleo numa frigideira e frite os hambúrgueres até ficarem dourados dos dois lados. Aproveite!

*Mais dicas: eles podem ser grelhados também, mas numa folha de alumínio, já que são frágeis.*

*Congelam muito bem e são excelentes para preparar antecipadamente para a fase hipo. Também torrei um pão feito com receita aprovada deste livro, espalhei maionese (também do livro) e guarnei com abacate e tomate. É muito bom brincar com as receitas vegetarianas, também. Pego batatas e cenouras toda vez que sinto falta do queijo e nessa receita não sinto tanta falta.*

## BERINJELA AO CURRY

2 berinjelas grandes, sem casca e cortadas em cubos

1 colher de sopa de sal

óleo de oliva

3 cebolas médias em fatias finas

6 dentes de alho picados

1 colher de sopa de coentro moído

$\frac{1}{2}$  a 1 colher de chá de pimenta caiena

$\frac{1}{2}$  colher de chá de açafrão



8 pimentas jalapenho sem sementes, picadas

½ xícara de coco ralado seco, sem açúcar

suco de 1 limão

raspas de limão

1 folha de louro

1 colher de chá de sementes de gergelim

1 xícara de água

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de sementes de mostarda

¼ xícara de folhas de coentro picadas (opcional)

Coloque os cubos de berinjela entre folhas de papel toalha e polvilhe com 1 colher de sal. Enrole os cubos nas toalhas por 30 minutos para absorver o excesso. Desenrole e seque.

Aqueça uma frigideira em fogo médio alto, com óleo suficiente para cobrir o fundo, 2 a 3 colheres de sopa. Cozinhe a berinjela em dois lotes, por cerca de 6 minutos cada. Remova a berinjela e conserve quente.

Aqueça a frigideira em fogo médio alto, e coloque 2 a 3 colheres de sopa de óleo. Cozinhe por 5 a 7 minutos, até ficarem macios, a cebola, alho, cominho, pimenta caiena, açafraão e jalapenho.

Acrescente o coco ralado e cozinhe por mais 2 minutos. Junte o sumo de limão, as cascas de limão, folha de louro, sementes de gergelim e a água. Retorne a berinjela à frigideira. Tampe e reduza o fogo para cozinhar, por 90 minutos. Retire a folha de louro. Coloque o açúcar, sementes de mostarda e coentro. Deixe cozer por mais 5 minutos.

Bem quente. Sirva sozinha ou sobre macarrão. É bom, também, com matzo.

*Colaboração de Julia S.*

## RATATOUILLE

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 cebola pequena picada

½ pimentão vermelho, picado

1 berinjela pequena, picada

2 dentes de alho picados

½ colher de chá de manjeriço

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

3 tomates frescos esmagados

1 cenoura cortada

1 abóbora amarela fatiada

½ xícara de cogumelos picados

Aqueça o óleo numa panela de sopa.

Coloque cebola, pimentão, metade da berinjela, alho e temperos. Frite por 5 minutos, usando uma colher de pau. Acrescente os ingredientes restantes com 6 xícaras de água. Deixe ferver e então reduza o fogo para cozinhar por 20 a 30 minutos.

Remova metade da sopa e coloque num processador. Bata até ficar liso e homogêneo.

Retorne à sopa e mexa. Sirva em tigelas.

*Colaboração de Robin G.-A.*

## ASPARGOS ASSADOS

1 maço de aspargos

4 colheres de sopa de azeite de oliva

salsa fresca

cebolinha fresca

estragão fresco

Corte e descarte as extremidades dos aspargos.

Coloque numa assadeira e cubra com óleo.

Asse em forno a 180 graus por 10 a 12 minutos.

Cubra com as ervas frescas.

*Colaboração de Robin G.-A.*

## VEGETAIS ASSADOS DE INVERNO

- 1 funcho inteiro cortado em 6 partes
- 2 nabos médios sem pele e picados
- 2 cenouras picadas
- 2 cenouras picadas
- 2 batatas médias sem casca e cortadas
- 2 cebolas médias descascadas e cortadas
- 4 dentes de alho sem casca
- óleo de oliva

sal e pimenta a gosto

Misture todos os vegetais e coloque-os em uma única camada na assadeira. Pincele com óleo e tempere com o sal e pimenta. Asse por uma hora a 170 graus, virando a cada 15 minutos.

*Contribuição de Leah G., Flórida.*

## ABÓBORA ASSADA

- 1 abóbora amarela
- 2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal
- endro

Corte a abóbora em metades. Marque a parte interna, não a casca, horizontalmente e diagonalmente; respingue óleo. Salpique com o sal e as ervas. Asse por 5 a 10 minutos até as extremidades ou a abóbora começarem a dourar.

*Contribuição de Robin G.-A.*

## ENSOPADO DE TOMATES

- 6 tomates grandes
- 1 colher de chá de cebola picada
- ½ xícara de salsa picado
- 3 dentes de alho
- ¾ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de páprica

2 colheres de chá de açúcar

1/8 colher de chá de manjeriço.

Retire a pele dos tomates e corte em pedaços grandes. Junte todos os ingredientes numa panela pesada e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.

Nota: os tomates podem ser engrossados com ½ xícara de farelo de pão.

*Contribuição de um amigo.*

## ABOBRINHA CROCANTE E TOMATES

3 abobrinhas pequenas, cortadas diagonalmente

1 colher de sopa de óleo

2 colheres de sopa de cebola picada fininha

½ dente de alho picado

1 xícara de tomates cereja cortados ao meio

sal e pimenta

1 colher de sopa de sementes de gergelim

2 colheres de sopa de salsa picada

Clareie a abobrinha em água fervente por um minuto. Escorra. Aqueça o óleo e coloque a cebola e o alho. Frite em fogo médio por um minuto. Coloque a abobrinha; tampe e cozinhe por dois minutos. Adicione os tomates e cozinhe, tampado, por 30 segundos. Tempere com o sal e a pimenta. Acrescente o gergelim e a salsa. Retire cuidadosamente.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## ESPAGUETE DO GIORDANO

- 300 gramas de espaguete integral
- 10 cogumelos em fatias
- 1 cebola roxa grande, fatiada
- 1 colher de chá de alho fresco, picado
- 1 maço de espinafre lavado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Cozinhe o espaguete de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e regue com uma colher de sopa de azeite. Aqueça o óleo restante numa frigideira.

Quando estiver quente, coloque a cebola, cogumelo, alho e espinafre. Deixe cozer de 5 a 100 minutos. Ao final, derrame sobre o espaguete.

*Submetido por Diane G.*

## BATATA DOCE COM MAÇÃ E CRAMBERRY

- 6 batatas doces médias
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de cranberries geladas ou frescas
- 1 maçã grande em fatias bem finas
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1/8 colher de chá de canela
- 1/8 xícara de óleo
- ½ xícara de água ou sumo de laranja

Coloque a batata doce numa panela grande e coloque água suficiente para cobrir.

Coloque para ferver, tampe e deixe cozinhar até ficar macia. Deixe esfriar um pouco, retire as cascas e corte em pedaços. Misture um copo de água, açúcar, e os cramberrys numa panela. Cozinhe até estourarem.

Preaqueça o forno em 180 graus. Unte uma forma e disponha os pedaços de batata doce, as fatias de maçã e os cramberrys.

Polvilhe com o açúcar, canela e o óleo. Despeje a água ou o sumo de laranja em cima. Asse por 30 minutos ou até amaciarem.

*Colaboração de um amigo da ThyCa.*

## BATATA DOCE REALMENTE FÁCIL

- 1 batata doce média a grande
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo

Corte fora as pontas da batata e corte um X profundo na batata doce. Coloque no microondas em uma tigela apropriada e deixe por 8 a 15 minutos na temperatura alta, dependendo do tamanho da batata.

Depois de 8 minutos aperte cuidadosamente para ver a consistência.

Estará no ponto quando estiver macia. Depois, retire cuidadosamente a casca. Usando um garfo, amasse levemente a batata.

Adicione o açúcar e continue amassando. Eu ingiro como se fosse uma refeição ou pode ser usada como acompanhamento.

*Colaboração de Lauren P., Maryland*

## BATATA DOCE CRISTALIZADA

- 1 batata doce grande, cozida, sem casca e cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite ou outro óleo que não seja de soja
- 3 colheres de açúcar mascavo

Junte os ingredientes e asse em forno a 180 graus, por 15 a 20 minutos.

*Contribuição de Dana P., PA*

## BATATA DOCE ASSADA

1.300 gramas de batata doce descascada e cortada em cubos

¼ xícara de óleo de oliva

1 colher de sopa de salsinha seca

1 ¼ colher de chá de cebola em pó

¾ colher de chá de manjeriço seco

½ colher de chá de orégano seco

2 dentes de alho bem picadinhos

220 gramas de cogumelos fatiados

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Preaqueça o forno em 180 graus. Unte uma assadeira. Coloque os cubos de batata em água gelada por uns dois minutos. Coloque o óleo e os temperos, menos o alho, num saco plástico. Drene as batatas e coloque no saco com os temperos.

Agite muito bem. Coloque todos na assadeira e asse por 30 a 40 minutos ou até dourarem, mexendo na metade do tempo. Numa frigideira, aqueça as duas colheres de azeite, frite o alho até amaciar e coloque os cogumelos, cozinhando até ficarem prontos. Sirva sobre as batatas.

*Colaboração de Dee.W.*

## BATATA VERMELHA ASSADA

2 batatas vermelhas

Sal

1 colher de sopa de óleo

qualquer tempero ou pimenta do seu agrado (opcional)

Preaqueça o forno em 200 graus.

Descasque e pique as batatas em fatias de 1,5 cm de espessura. Dentro de um saco plástico grande, despeje o óleo, batatas, sal a gosto e temperos se estiver usando algum.

Misture e agite até cobrir as batatas. Coloque numa assadeira untada, em uma camada. Asse até dourar, ficar crocante e macia. É ótima, mas tem que ser feita e consumida no mesmo dia.

*Contribuição de Julie C. B*

## FRITAS FRANCESAS

Lave, descasque e corte as batatas em fatias não muito finas. Numa frigideira coloque óleo vegetal e aqueça. Coloque cuidadosamente as batatas para não espirrar o óleo quente. Assim que começarem a dourar, retire e coloque sobre toalha de papel. Pode salpicar sal não iodado ou então acompanhar com ketchup sem sal.

*Contribuição de Linda R. , Massachusetts*

## BATATAS DA JUNE

5 batatas vermelhas grandes

½ xícara de clara pasteurizada

sal não iodado e pimenta

Matzo esfarelado bem fino

1 cebola média

Descasque as batatas e corte-as em pedaços e rale num processador. Acrescente a cebola no processador. Drene o excesso de água e coloque numa tigela grande para misturar. Num prato separado, coloque a clara, matzo, sal e pimenta. Mexa bem. A consistência tem que ser bem grudenta.

Misture todos os ingredientes e forme pequenos discos de um centímetro de espessura. Aqueça o óleo e frite até ficar dourada e crocante. Sirva com molho de maçã ou creme de leite depois da dieta de baixo teor de iodo.

*Colaboração de June C.*



## BATATAS HASH BROWN

batatas cruas

óleo

sal e pimenta

cebola e alho em pó.

Descasque as batatas e depois rale-as. Pode lavar a batata ralada até a água sair clara para ter certeza que o amido foi embora. Escorra e aperte bem para sair toda a água.

Aqueça o óleo numa frigideira e coloque as batatas. Tempere a gosto. Cozinhe em fogo médio a alto. Leva uns 15 a 30 minutos para ficarem prontas. Pode adicionar cebolas picadas ou pimentões verdes às batatas enquanto cozinham. Excelente prato para acompanhamento.

*Colaboração de Suzanne B., Virginia*

## BATATA ASSADA COM ALHO E ALECRIM

4 a 6 batatas, descascadas e cortadas em cubos

3 dentes de alho, cortados bem finamente

¼ xícara de óleo de oliva

1 colher de sopa de alecrim seca

Sal e pimenta a gosto

Preaqueça o forno a 200 graus.

Descasque e corte as batatas e o alho. Coloque todos os ingredientes em um saco ziplock e agite até cobrir as batatas. Retire-as para uma assadeira grande, formando uma só camada.

Asse por 30 minutos ou até as batatas ficarem macias e douradas. Mexer as batatas uma ou duas vezes ajudará para que assem por inteiro.

Use sobras para fazer uma mistura com frango grelhado, pimentões fritos, cebolas e cogumelos.

*Contribuição de Amanda F. de Ohio*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Abril 2013*

## BATATAS ASSADAS

4 a 5 batatas descascadas e picadas

¼ xícara de óleo vegetal

1 colher de chá de sal

1 ½ colher de chá de páprica

1 alho picado ou ¼ colher de chá de alho em pó

Numa tigela grande misture o óleo, sal, páprica e alho. Junte as batatas e mexa bem até ficarem inteiramente cobertas pelos temperos. Coloque numa assadeira e asse por 1 hora ou mais, até ficarem marrom-douradas. Não há necessidade de virar as batatas durante o cozimento.

*Contribuição de Laura R.*

Laura escreve que adora servir essas batatas com bife ou bolo de carne e “espero que gostem desta receita!”.

## ARROZ FRITO

1 porção - multiplique a receita para fazer mais porções

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de sopa de cebola picada

1 colher de sopa de salsão picado

1 colher de sopa de cenoura em fatias finas

1 xícara de arroz basmati

100 gramas de carne cozida (frango, bife, porco, desfiados ou moídos)

2 colheres de sopa de ervilhas congeladas sem sal

1 clara de ovo

Sal não iodado a gosto

Aqueça o óleo em fogo médio numa frigideira não aderente. Frite a cebola, salsão e cenoura por 2 a 3 minutos. Coloque o arroz, carne, e ervilhas e deixe cozinhando. Vá mexendo a mistura para as beiradas da frigideira, deixando um círculo no meio, e ali coloque a clara de ovo, mexendo até que fique cozida. Misture a clara, então, com os demais ingredientes e tempere com sal a gosto.

*Contribuição de Deb S., Wisconsin*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Maio de 2009*

## ARROZ CONFETE ASSADO

1 1/8 xícara de arroz branco

2 colheres de chá de sal não iodado e não marinho

1/2 colher de chá de pimenta do reino branca

2 xícaras de água

2 xícaras de caldo de galinha caseiro ou sem sal

1 1/2 xícaras de vegetais mistos, menos feijão lima

2 colheres de margarina (veja os ingredientes) sem sal, ou óleo vegetal

Preaqueça o forno em 200 graus. Unte uma forma ou panela que tenha tampa.

Numa panela aqueça a água e o caldo. Coloque o sal e a pimenta. Acrescente o arroz e mexa. Coloque na forma ou leve a panela, com tampa, para o forno, por 15 minutos em 200 graus. Depois reduza para 180 por mais 30 minutos ou até o arroz amaciar.

Espalhe a margarina ou óleo vegetal sobre o arroz e mexa até derreter. Afofe e sirva.

Se quiser usar arroz marrom aumente a água em mais 2/3 xícara e cozinhe o arroz e o caldo por mais 10 minutos antes de ir ao forno.

Você pode acrescentar um pouco de frango sobre o arroz e o prato se tornará uma refeição completa.

Às vezes uso 4 xícaras de caldo em vez de água para acentuar mais o sabor.

*Considero este um alimento reconfortante e fácil, um dos meus preferidos quando tenho que cozinhar na fase hipo.*

*Contribuição de Sherry S.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Fevereiro de 2008.*

## CENOURA E COUVE-FLOR FRITOS

2 xícaras de cenoura em fatias

2 xícaras de couve-flor picado

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de dill

Frite as cenouras por 5 a 8 minutos.

Acrescente a couve flor e o dill.

Cozinhe até a maciez desejada.

*Contribuição de Cindy M.*

## COGUMELOS RECHEADOS

1/2 xícara de nozes picadinhas

1/2 xícara de maçãs picadinhas

1/8 xícara de caules de cogumelos bem picados

1/2 colher de chá de alho em pó

2 xícaras de cogumelos frescos

azeite de oliva ou outro óleo vegetal

Limpe os cogumelos com um pouquinho de água ou uma toalha úmida e retire os caules. Corte as extremidades duras dos caules, ficando só com as porções macias do caule.

Misture todos os ingredientes picados e os temperos juntos.

Mergulhe no óleo o topo dos cogumelos ou somente a parte de fora. O óleo das nozes vai permanecer na parte úmida de dentro do cogumelo. Coloque o recheio dentro de cada cogumelo e disponha numa bandeja com o topo do cogumelo para baixo e o recheio para cima.

Coloque debaixo de uma grelha e asse por uns 5 minutos.

*Contribuição de Barrett H.*

## IDEIAS E DICAS SOBRE O ABACATE

Não se sinta deprimido enquanto se alimenta com a dieta. Melhore suas refeições com o abacate no lugar da manteiga, do creme de leite e do queijo:

\*purê de abacate no lugar do creme de leite ou manteiga na sua batata assada

\*fatias ou purê de abacate no sanduíche em vez de queijo e maionese

\*purê de abacate na torrada ou pãozinho em vez de cream cheese ou manteiga

\*abacate picado numa salada ou omelete em vez de queijo

\*dê mais um passo e faça guacamole com cebola picada, pimenta, coentro e tomate.

\*abacates são ótimos em muitas coisas e realmente dão um toque especial às refeições. Aproveite!

*Contribuição de Jo W., Arizona*

## PIMENTÕES ASSADOS

3 pimentões grandes, amarelos ou vermelhos

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de uva

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de chá de mel

pitada de sal

Estes pimentões vão bem como aperitivo ou molho para saladas.

*Pimentões:* lave os pimentões e coloque-os numa grelha. Asse a 190 graus por 40 a 60 minutos, ou até a casca se tornar escura. Retire os pimentões do forno e deixe-os esfriar. Retire e descarte as cascas e caule do pimentão, retire as sementes. Corte o pimentão em tiras.

*Molho:* corte o alho e misture bem com o óleo, vinagre balsâmico, mel e sal. Cubra os pimentões e sirva.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

*Receita do Mês, de baixo teor de Iodo, Março de 2012.*

## MACARRÃO DA LIGÚRIA

### Ingredientes do Pesto:

2 xícaras de manjeriço fresco

½ xícara de azeite de oliva extra virgem

3 dentes de alho picado

Sumo de ½ limão, opcional

⅓ xícara de pinhões ou nozes (opcional)

Sal e pimenta do reino recém moída a gosto

Rende uma xícara de pesto.

*Macarrão integral de sua escolha*

2 batatas sem casca

½ xícara de vagens, frescas, se possível

Prepare o seu pesto caseiro: em seu processador, pique o manjericão, alho, azeite e sumo de limão. Depois de alguns pulsares, acrescente as nozes. Bata até ficar liso e homogêneo.

Descasque e corte as batatas em cubos. Ferva até ficarem macias.

Junte tudo e aproveite!

*Contribuição de Jacki E.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Janeiro de 2011*

*Jacki escreve: “Liguria é uma região da Itália, também conhecida como a Riviera Italiana.”*

## MACARRÃO GREMOLATA

### Gremolata:

Raspas de 3 limões (lavados e orgânicos), picadas

1 xícara de salsinha fresca, picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 colher de chá de sal

Misture bem todos os ingredientes e guarde na geladeira até usar.

## MACARRÃO COM GREMOLATA E LIMÃO

450 gramas do macarrão de sua preferência - cozinhe em água com sal sem iodo e infusão de limão

¼ xícara de óleo de oliva

1 colher de sopa de alecrim picado

Pimenta do reino a gosto

Sumo de 1 limão

Coloque a massa de macarrão para ferver. Coloque uma colher de sal. Esprema o limão e reserve o sumo. Remova todos os caroços e jogue o limão dentro da água.

Quando a água ferver coloque o macarrão e deixe cozer até ficar no ponto desejado. Escorra, jogue o limão fora e retorne à panela. Coloque o azeite, alecrim, pimenta e o sumo de limão. Mexa até cobrir todo o macarrão. Sirva com uma colher de sopa de gremolata.

Dá para 2 porções como refeição principal ou 4 refeições como acompanhamento. É ótimo com frango e com legumes cozidos no vapor.

*Contribuição de Daria J., Iowa*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Outubro de 2012.*

## MACARRÃO CHOW MEIN COM MOLHO ORIENTAL

Faça o molho oriental de acordo com receita do livro, seção de saladas e molhos para saladas, de Eugene Ellson.

### Chow Mein:

Ferva a massa de macarrão instantâneo (sem ovos), até ficar macia. Escorra e coloque óleo de gergelim. Frite em fogo médio até começar a ficar crocante. Sirva quente.

*Contribuição de Deb D., Minnesota*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Fevereiro de 2012*



## ABOBRINHAS ITALIANA E AMARELA

1 cebola fatiada

1 pimentão vermelho fatiado

1 abobrinha amarela, cortada em fatias de 5 cm

1 abobrinha italiana, cortada em fatias de 5 cm

½ colher de chá de pimenta em pó

2 colheres de sopa de folhas de coentro picadas

¼ de colher de chá de sal

¼ de colher de chá de cominho

Tortilhas, de milho ou farinha, sal não iodado ou sem sal

Fatie a cebola e o pimentão em tiras de 2,5 cm

Fatie as abóboras em 2,5 cm de largura

Em fogo médio a alto, frite a cebola até dourar. Despeje uma fina camada de água à panela para evaporar e poder continuar a dourar a cebola. Vá mexendo rapidamente. Repita o processo 3 vezes e então reduza a fogo médio.

Coloque as abóboras e pimentão, e frite até ficarem macios. Coloque sal, pimenta e cominho, e frite por outros 30 segundos.

Remova e, imediatamente, coloque o manjericão em cima, mais o sumo de uma lima e sirva nas tortilhas.

*Contribuição de J.W., Arizona.*

## POLENTA

1 litro e meio de água

1 colher de chá de sal

1 xícara de polenta instantânea

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Ferva a água e salgue. Coloque a polenta e vá mexendo. Cozinhe por 5 minutos. Remova do fogo e bata bem com o óleo de oliva.

Unte um recipiente com óleo e coloque a polenta. Aguarde esfriar para servir em fatias.

*Nota do editor:* a polenta pode ser o prato principal ou acompanhamento. Há muitas pimentas, ervas, legumes e muito mais que podem incrementar o sabor e fazer a cobertura deste delicioso prato.

*Contribuição de Lily W., California*

## ARROZ FESTIVO

½ xícara de arroz basmati

1 pacote de Herb Ox, sem sal, caldo de carne (ou caldo de carne se não estiver na dieta) ou

1 xícara de água, se não houver o caldo de carne da marca acima

Óleo de oliva

3 ou 4 dentes de alho picados

1 cebola pequena, picada

2 talos de salsa picados

1 cenoura pequena, picada

⅓ xícara de cogumelos picados

1 maçã pequena picada, mais doce que azeda

1 colher de chá, de sal ou a gosto (o sal pode ser ajustado conforme as necessidades, especialmente se estiver usando caldo salgado)

Pimenta do reino a gosto

1 colher de chá de sálvia em pó

½ colher de chá de tempero para aves

1 a 2 colheres de sopa de tempero italiano sem sal

Pitada de canela

¼ xícara de Cranberries secos

¼ xícara de passas

¼ xícara de nozes pecã tostadas, sem sal

### **Instruções:**

Pique os seguintes ingredientes e reserve numa tigela grande : alho, cebola, salsão, cenoura, cogumelos e maçã.

Aqueça o óleo numa panela pequena. Coloque o arroz e um pouquinho de sal e frite até o arroz começar a ficar levemente dourado. Acrescente o caldo ou a água quente. Mexa até tudo estar misturado, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos, aproximadamente, até o arroz estar macio e o caldo ter sido absorvido;

Enquanto o arroz cozinha, esquente óleo em uma panela grande e, em fogo médio, adicione os ingredientes separados na tigela e frite por uns dois minutos ou até a maçã começar a ficar macia. Adicione sal, pimenta, salsão, tempero de aves e italiano e a canela. Continue cozinhando até os vegetais amaciarem. Remova do fogo.

Assim que o arroz estiver cozido, coloque a mistura dos vegetais dentro do arroz e coloque os Cranberries, passas e pecãs por cima.

Bom apetite!

Rendem aproximadamente 4 a 5 xícaras.

### **Sugestões :**

Resfrie o recheio, misture com carne moída bovina, ou de porco, e recheie uma abóbora. Asse em forno de 200 graus por cerca de 45 minutos ou até ela amaciar e o recheio estiver cozido também. Eu cozinho previamente a abóbora por 20, 25 minutos, assim ela fica realmente macia.

Esta receita pode virar um prato de Ação de Graças como recheio para peru, frango

inteiro ou peito de frango, ou para algum assado de porco.

*Colaboração de Cathy B.*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Novembro de 2010.*

Cathy escreve: “ esta receita é o bastante para rechear um peru pequeno, dois frangos ou duas metades de uma abóbora grande - mais ainda se incluir carne moída.

Ela foi elaborada para atender aos pacientes da dieta de baixo teor de iodo . Para aqueles que não precisam seguir esta dieta, basta acrescentar os ingredientes que aparecem entre parênteses.

Esta receita é deliciosa para o outono e inverno. Penso, também, que ela é perfeita para os pacientes que estiverem em dieta na época das festas de Ação de Graças e feriados de inverno.

Em minha opinião, o gosto e o cheiro deste prato simplesmente dizem: Feriado!!!”

### **SANDUÍCHES FALAFEL**

2 xícaras de grão de bico cozido

1 xícara de lentilhas cozidas

½ xícara de farinha

½ xícara de folhas de coentro fresco

⅓ xícara de folhas de salsa fresca

3 dentes de alho

2 colheres de chá de cominho moído

¼ colher de chá de pimenta caiena

3 colheres de sopa de óleo vegetal

¾ colher de chá de sal

Óleo vegetal para fritura

Pão Pita de baixo teor de iodo, conforme receita neste livro

### **Guarnição:**

Rapidamente corte:

Pepino, tomate, alface romana

1 cebola roxa, fatiada bem fininha

Humus ou molho de tahini

Num processador coloque grão de bico, lentilha, farinha, as ervas, cominho, caiena e sal. Bata até ficar homogêneo. A mistura tem que ficar firme e rígida, por isso, se for necessário, acrescente mais um pouco de farinha.

Aqueça o óleo em chama média a alta. Usando uma colher de sorvete, molde bolas pequenas e vá colocando no óleo. As falafels flutuarão no topo do óleo.

Cozinhe por cinco minutos até dourarem. Cuidadosamente retire do óleo e coloque sobre toalhas de papel para escorrer.

Espalhe nos pães o hummus; adicione o falafel, pepino, tomate, alface e a cebola.

Rende 6 porções - 30 bolinhas.

*Contribuição de Lily W., California*

### **MACARRÃO ORZO ESTILO ESPANHOL**

3 colheres de sopa de óleo de oliva

1 xícara de água

1 ½ xícara de macarrão orzo sem cozinhar

1 xícara de caldo de galinha sem sal

1 cebola picada

1 lata de tomates ou 4 a 5 tomates frescos em cubos

½ pimentão verde picado

2 colheres de chá de pimenta em pó ou a gosto

½ pimenta jalapeno em cubos

1 colher de chá sal ou a gosto

2 colheres de chá de alho picado

Numa frigideira grande, frite o orzo, cebola, pepino, pimenta jalapeno e alho, no azeite de oliva, até o orzo ficar castanho e os vegetais macios. Coloque água, caldo de frango e os tomates. Tempere com a pimenta em pó e o sal. Tampe e deixe cozinhar por 20 minutos. Rende 6 porções.

*Colaboração de Barb K.*

### **IDEIAS E DICAS PARA REFEIÇÕES, LANCHES E OUTROS ALIMENTOS BÁSICOS**

#### **PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBREVIVENTES AO CÂNCER DE TIREOIDE: REFEIÇÕES E LANCHES.**

#### **Breakfast**

aveia

Fruta fresca

Suco de fruta

#### **Almoço**

manteiga de amendoim e sanduíche de geleia

Batatas fritas sem sal

Frutas secas

Sucos de frutas

#### **Cardápio do jantar**

Goulash (ensopado) feito com os ingredientes de baixo teor de iodo e vagens

Hambúrguer e batatas fritas sem casca

Peito de frango e purê de batatas (sem leite)

Carne assada, cenouras, vagens e purê de batatas sem leite

Bife e batata assada sem casca

Espaguete, tomate, molho de carne e vagens

## Ideias para lanche das crianças

Frutas ou sucos de frutas congelados em vez de sorvetes, certificando-se que os sucos não contenham ingredientes não recomendados.

Sorvete italiano

Pipoca estourada com óleo vegetal e salgada com sal não iodado

Frutas frescas

Legumes e verduras frescos

Amendoins sem sal

Batatas fritas feitas em casa

Frutas secas

Lanches com frutas

Biscoitos matzo combinados com manteiga de amendoim sem sal

*Contribuição de Melissa L., Pennsylvania*

*Dicas de Baixo teor de Iodo do Mês, Junho 2008*

## PARA REFEIÇÕES E ALIMENTOS BÁSICOS

*Contribuição de Julie B.*

Muitos pratos deste livro culinário se referem mais a refeições. Contudo, para lanches, pequenas refeições e ou sobras, é muito bom, também, inclusive quando fornece receitas e dicas para o consumo de frutas frescas ou omeletes de vegetais (só as claras), sopas de legumes e até mesmo versões vegetarianas de macarrão apimentado.

Compre um pacote de feijões brancos secos. Muitas receitas de iodo restringido permitem todos os tipos de feijão, exceto a soja; a dieta de alto teor de iodo não permite feijões rajados, vermelhos, brancos, preto e fradinho.

Eu cozinho o pacote inteiro com água e sal não iodado, e divido em pacotes pequenos de ziplock. Alguns eu congelo, e outros deixo simplesmente no refrigerador. Eu os uso para uma porção de coisas, descongelando, amassando, temperando para servir com vários pratos diferentes de

arroz e pimentão, sendo uma excelente opção nutricional.

Tenha uma boa reserva de tomates sem sal, em cubos, molhos e massas. Macarrões com molho são fáceis de preparar, então é bom ter uma boa reserva congelada para a fase hipo.

Tudo que eu sirvo normalmente com pães, sanduíches e carne de porco grelhada, conforme receita neste livro, também preparo e sirvo com arroz basmati. Como ele não é instantâneo, faço grandes lotes para reaquecer. E ele também vai bem embrulhado em tortilhas.

Como na receita de salsicha para café da manhã tem muita gordura para mim, eu peço no mercado um lombo de porco. Cozinho a peça inteira de uma vez. Desmanchado nas claras de ovo dá um excelente desjejum.

Em espaços que você não usa normalmente, procure armazenar comida natural. Você pode comprar em algum depósito em bastante quantidade por um custo menor. Esses depósitos são ótimos para muitas coisas. Veja as receitas que compartilhei. Também comprei toda a carne neles.

## DICAS DE UMA VIAGEM DE COMPRAS

*Contribuição de Andrea L.*

Fiz uma viagem maravilhosa a um mercado local que enfatiza comidas frescas e orgânicas.

O corredor de produtos sem glúten ajuda bastante.

Em outro corredor encontrei um creme sensacional que substitui os laticínios, de amêndoas e água, além de especificar que não contém sal iodado. Dá para colocar em várias receitas muito bem.

No corredor dos congelados há produtos feitos com leite de coco, sobremesa congelada de manga, sem sal, sem soja. Também encontrei bolos de arroz.

## Mais sugestões

*Contribuição de Suzanne K.G., de Nova York*



Um salva-vidas para mim é assar uma tonelada de vegetais antecipadamente e tê-los à mão rapidamente para comer puros ou sobre batatas ou macarrão ou misturados com claras de ovo.

Não gosto de claras por elas mesmas, mas se pretendo caramelizar cebolas e pimentões vermelhos e cogumelos e misturá-las, ficam deliciosas.

Também compro ketchup sem sal e uso em comidas que normalmente não usaria, porque ficam mais interessantes.

Se você mora numa cidade grande e tem os melhores mercados e tem tempo para ficar lendo as embalagens, conseguirá mais fácil e rapidamente as mercadorias que vai precisar.

Fiz granola e foi ótimo para satisfazer minha necessidade de mastigar algo doce. Usei uma série de nozes, sementes e frutas secas, tais como Cramberries, passas, manga e gengibre cristalizado.

Também fiz muffins com aveia, farinha de aveia, nozes, frutas secas, xarope de maple, claras de ovos, molho de maçã e batata doce, com um sabor agradável e satisfatório. Não sigo uma receita, simplesmente junto tudo e, realmente, como não é fácil evitar as gemas e a manteiga, temos que ser bem criativos.

Tentei me divertir com a dieta e andar longe da ideia de punição ou sofrimento, e querer fazer coisas que não faria de outra forma. Para mim, a melhor parte é dizer para mim que não devo ficar triste por causa de carboidratos e calorias ou açúcar por 2 semanas.

É bom dar uma quebrada por duas semanas. Agradeço por tudo que vocês fazem.

## ALGUMAS DICAS

*De Lily W., California*

Congele porções das suas frutas favoritas de verão para saborear durante a sua fase de dieta de baixo teor de iodo. É muito bom, já que no inverno é quase impossível encontrar essas frutas.

Cubra sua salada favorita de frutas com tangerina ou sumos dessas espécies.

Prepare purê de tomates no processador para usar em molhos e gaspachos. Congele em recipientes que formem a porção exata que precisará no dia do preparo.

## RECADO DE JUNE D., CAROLINA DO NORTE

Encontrei batatas chips sem sal, e também margarina que funciona muito bem nesta dieta de baixo teor de iodo. Usei a margarina para batatas assadas e, em outros pratos, facilitou muito o tempo todo.

Por favor, comuniquem aos outros! Obrigada.

## DICA DO JEFF

Caso costume purificar a água que consome, verifique se os tabletes não contêm sal marinho.

### O que significa a palavra pacote?

O termo pacote é usado de duas maneiras neste livro.

O fermento para panificação vem tanto em pacotes para ser usado em mais vezes quanto outros em envelopes no padrão desejado pela receita.

Vegetais congelados costumam vir em 340 gramas nos Estados Unidos, a menos que esteja comprando em tamanho família

## IDEIAS DE DIANNE P., DE MINNESOTA

No último final de semana me esforcei para reservar armários só com produtos para a minha dieta de baixo teor de iodo, fossem produtos adquiridos prontos ou ingredientes que fariam parte das refeições, e nada do que eu não fosse usar, a fim de não me desviar do foco quando fosse providenciar alimentos para o resto da família: O QUE EU POSSO COMER! E vi que precisaria reservar uma das prateleiras do refrigerador, também.

Aqui em Minnesota tem um guia fabuloso sobre produtos, fazendas, e comércio desses produtos. Podemos consultar gratuitamente.

É muito bom poder contar com esse guia e este livro de receitas, assim você pode pedir o que vai precisar sem sentir aquele cansaço antecipadamente, além de obter as respostas para as dúvidas que possa ter.

## COZIMENTO LENTO E OUTRAS DICAS PARA REFEIÇÕES

*De Carole P.*

**Cozimento lento de porco assado** e de vegetais assados como erva doce, cebolas, pimentões e cogumelos com tominho e alecrim.

**Cozimento lento de frango** na salsa para tacos e salada de tacos.

**Frango Latino** em panela de barro com tempero marroquino e batata doce e feijão preto.

**Lombo de porco assado** com temperos Mrs. Dash e azeite de oliva, servido com creme de chervívia, nabo e batata doce assada com óleo de oliva e alecrim.

*De Jonathan G., de Ohio*

Como um cara simples que trabalha e vai à escola o tempo todo, achei essa dieta de restrição ao iodo excepcionalmente irritante. Usualmente não tenho tempo para cozinhar e tenho que comer e sair.

Sou péssimo cozinheiro e os ingredientes são muito caros para quem vive de salário. Não possuo o luxo de ter regularmente escondidos cominho ralado, gengibre, carne fresca e sei mais o quê.

Alugo um apartamento e não tenho um lugar fora para grelhar (a única coisa que saberia fazer).

Esta dieta realmente põe meu mundo de cabeça pra baixo em todos esses 18 meses ou mais e realmente a desprezo. Isto soa ridículo, mas a dieta é, para mim, a pior parte de ser um paciente com câncer de tireoide.

Na realidade tendo a ganhar peso, para grande desânimo do meu médico, durante a época dos exames, porque desejo comer coisas que não posso e ainda acabo comendo muito mais do que seria desejado.

Assim, para pessoas como eu seria altamente útil poder acessar pelo meu Iphone, no mercado, uma lista básica de alimentos de rápido acesso, prontos para comer, congelados, em lata, lanches e temperos, por marca, que pudessem ser rapidamente comprados no mercado e depois aquecidos.

Por exemplo, a carne Dinty Moore é a única coisa que conheço que não viola os preceitos da dieta.

Tenho certeza que há outros pacientes como eu, na mesma condição - uns 20 ou 30 caras. Não devo ser o único.

## FAVORITOS DO BAIXO TEOR DE IODO - FACEBOOK DOS AMIGOS DA THYCA

Aqui você pode encontrar mais de 150 receitas, sugestões, comentários e postagens dos Amigos da ThyCa no Facebook.

<https://www.facebook.com/pages/THYCA/231492537404?FRET=TS>

Guacamole com certeza! - Cindy M.

Batata frita sem sal e pão feito em casa. Meu marido também fez carne de glúten para conseguir algumas proteínas desde que me tornei vegetariana. Tracy P.

Meu marido preparou para mim muffins de mirtilo fabulosos, dentro da receita de baixo teor de iodo. Matou meu desejo de carbos e doces como ninguém! - Tiffany P.

Omelete de clara de ovo com vegetais-Elzette L.

Salsa fresca com pão matzo salpicado com ervas e pimentas. E. é claro, vinho, para esquecer quão miserável foi esta dieta! - Stephanie T.

Manteiga de amendoim sem sal com bolo de arroz. Pão de abóbora que modifiquei. Toneladas de frutas e legumes. - Janet S.P.

Bolo de carne e muffins de banana estavam excelentes. Heinz tem um Ketchup sem sal que é maravilhoso para o bolo de carne - Carey S.M.

Eu realmente vivi de batatas fritas porque aquela dieta de baixo teor de iodo foi tão péssima quanto a retirada total da minha

tireoide e a retirada do meu pulmão esquerdo. Simplesmente retornei do meu check up anual feliz, porque tudo está bem.  
- Dan H.

Sobrevivi de manteiga de amendoim sem sal e matzo sem sal para lanches e que tais. Para jantar cozinhei normalmente os alimentos mas com kosher ou sal não iodado. Ah! E fizemos umas panquecas de baixo teor de iodo com leite de coco que ficaram muito, muito, muito saborosas!....  
- Stephanie R. H.

Eu me amparava no livro culinário todos os dias em que estive na dieta do baixo teor de iodo!. Que presente de Deus ele foi!

Amo a receita do taco com mistura de temperos. Ficou bem mais saboroso que os que são vendidos no mercado! Esta foi a segunda dieta e provavelmente farei a terceira na primavera! Mas como digo sempre, farei o máximo necessário para sair bem dessa jornada que estou atravessando!  
- Marilyn M.S.

Manteiga de amêndoas sem sal nas maçãs.  
- Nicole B.

O livro inteiro é notável! Eu o uso quando estou em dieta.. e também quando não estou! E o presenteio para meus amigos. Nós sobreviventes do câncer de tireoide somos excelentes cozinheiros!  
- Karen L.

Agradecemos a todos por suas dicas e sugestões.

Para contribuir com suas receitas originais, escreva para nós pelo [recipes@thyca.org](mailto:recipes@thyca.org).

## DICAS DE BAIXO TEOR DE IODO PARA OS FERIADOS

Sugestões para os feriados, enviadas pelos Amigos do Facebook, ThyCa.

Encontre -os através do Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/THYCA/231492537404?fref=ts>

Faça pão numa máquina de fazer pão -  
*Laura D.*

O pão de canela é tão bom e perfeito para café da manhã ou qualquer outra refeição.-  
*Shannon N. e Crystal M.*

Coloque sobre frutas e vegetais e outros.  
*Lisa H.*

Fiquei morando na manteiga de amêndoas sem sal com matzo.- *Amy W.S.*

Devorei as nozes e frutas secas. - *Tara P.C.*

Fiz montanhas de salsa e e coloquei em tudo: lotes de cebola, alho e cogumelos! -  
*Stacey P.B.*

Adorei frango com pimentões e frango ao limão. Leite de amêndoas foi fácil e divertido! - *Lissie A.A.*

O porco assado e os vegetais assados são uma excelente escola para um banquete em família. A receita do pão é muito fácil e pode render muitos pãezinhos para serem servidos na festa. - *Kelley L.*

O molho de espaguete ficou MARAVILHOSO! - *Alison J.*

Usei uma grande variedade de receitas para a Ação de Graças, incluindo o frango com molho de cramberry (frango na panela de barro em vez de frito e coloquei açúcar no molho), muffins de milho, biscoitos, torta de maçã com a crosta do óleo. Também converti a receita de um pão de milho recheado com maçã usando caldo sem sal com pão de milho que tinha feito antes. Purê de batatas tinha um molho sem sal e sal não iodado, além dos pimentões.

Vagens receberam amêndoas assadas, alho e sal kosher, e a pimenta.- *Dory J.*

Fazendo agora costeletas de porco e aveia como uma versão saudável. Ainda estarei fazendo hoje à noite. E eu estou há oito anos fora. - *Nicola P.*

## PORÇÕES, PASTAS E APERITIVOS

### HUMUS

Sou uma cozinheira fora de moda, o que significa cozinhar quase sempre sem medidas. Assim, as medidas a seguir são "aproximadas".

Num processador coloque:

220 a 450 gramas de grãos de bico de molho e cozido conforme as instruções da embalagem



2 a 3 laranjas doces

alho assado\*

sal e pimenta a gosto.

Se resultar muito seco, coloque mais laranja ou óleo de oliva.

\*coloque os dentes de alho descascados numa folha de alumínio, respingue óleo de oliva, e embrulhe tudo como uma bolsa, e asse em temperatura de 180 graus por uma hora.

*Colaboração de um sobrevivente a longo prazo, agradecido à ThyCa. Org.*

### GRÃO DE BICO

Proteína para suas refeições, saladas ou para fazer humus.

1 xícara de grãos crus = 2 xícaras do cozido

Coloque o grãos de bico de molho em água fria, e deixe durante a noite. Cubra com uns cinco centímetros de água. Descarte a água e escorra os grãos. Coloque na panela 3 xícaras de água para cada xícara de grãos. Cozinhe por 20 a 30 minutos. Drene e eles estão prontos para usar. As mesmas medidas podem ser usadas para feijão preto.

*Contribuição de Lily W.*

### HUMMUS DA LILY

1 dente de alho assado, descascado

300 gramas de grão de bico cozido e congelado

1 colher de sopa de tahini sem sal

¼ xícara de água

3 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de cominho

1 pitada de pimenta caiena, opcional

¼ xícara de pinhões tostados

sal não iodado a gosto

*Contribuição de Lily W*

### OUTRA RECEITA DE HUMUS (FEITA COM TAHINI)

Tahini (Pasta de semente de gergelim), necessário ao humus

2 colheres de sopa de sementes de gergelim tostadas

½ colher de chá de óleo de gergelim

¼ colher de chá de sal não iodado ou kosher

¼ xícara de água morna

Bata as sementes de gergelim num processador e moa até ficar homogêneo.

Acrescente óleo de gergelim, sal, e, vagorosamente, coloque ¼ de água enquanto está batendo. Continue até ficar homogêneo.

Rendimento: ½ xícara .

### HUMUS DA HEATHER

600 gramas de grãos de bico seco, de molho por 24 horas

¼ xícara de água

3 a 5 colheres de sopa de sumo de limão

1 ½ colheres de sopa de tahini

2 dentes de alho amassados

½ colher de chá de sal não iodado ou kosher

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Escorra os grãos de bico. Junte todos os ingredientes, menos a água, num liquidificador ou processador. Bata. Adicione a água ou mais, de acordo com a sua consistência preferida.

Bata lentamente até estar homogêneo. Você pode desejar mais sal e alho.

Certifique-se de que mexeu tudo muito bem. Guarde na geladeira em um recipiente hermético, o que você não consumir. Você também pode ingeri-lo com óleo de oliva por cima. Fica ótimo!



## ALHO ASSADO

1 cabeça de alho

óleo de oliva

sal não iodado

Remova uma ou duas camadas do revestimento do bulbo.

Preaqueça o forno em 170 graus. Asse por 45 a 50 minutos até amaciar.

Pode ser usado em muitos pratos, incluindo sopa, humus ou espalhar no pão da dieta de iodo restrito.

*Contribuição de Lily W.*

## GUACAMOLE SUPERIOR

Versão de verão do guacamole (sem pimenta)

2 abacates amassados

1 tomate médio picado

¼ de cebola pequena

½ pepino, cortado

sumo fresco de limão

¼ a ½ colher de chá de sal

Junte tudo e sirva

## GUACAMOLE COM TORTILHAS FRITAS

Tortilhas de milho contendo somente milho, limão e água

óleo de milho para fritar

4 abacates maduros

2 tomates

½ cebola

sal

pimenta

pimentão vermelho ralado

coentro

sumo de limão

### Fritas:

Corte as tortilhas em 4 triângulos

Aqueça o óleo e frite os triângulos até ficarem crocantes. Escorra na toalha de papel e salgue.

### Guacamole:

Remova o caroço dos abacates e retire a polpa. Coloque numa tigela e amasse. Pique a cebola e o tomate. Junte ao abacate e misture gentilmente. Tempere com sal, pimenta, pimentão e coentro, a gosto.

Esprema um limão por cima.

Pode acrescentar jalapenho fresco, se quiser. Vai ficar realmente ardido!

*Colaboração de Liz M.*

## PICO DE GALLO

Pique 1 a 2 tomates

Pique 1 a 2 pimentas jalapenho, sem sementes

Pique ¼ a ½ cebola

Misture os ingredientes.

Tempere a gosto com sal não iodado, pimenta, coentro, alho em pó e cebola em pó.

Sirva com uma tortilha caseira, frita

*Contribuição de Liz M.*

## PICO DE GALLO DO RAFAEL

3 cebolas picadas em cubos

3 tomates em cubos

1 pimentão verde em cubos

3 pimentas jalapenho sem casca e sem sementes, em cubos

½ maço de folhas de coentro, picadas

1 colher de chá de alho picado

2 colheres de chá de sal não iodado

1 colher de chá de cominho

Misture tudo e sirva. É melhor ainda se marinar um tempo. Sirva com sua tortilha frita preferida.

*Colaboração de Suzanne B., Virginia*

### SALSA FRESCA

3 colheres de sopa de cebola picadinha

450 gramas de tomates cortados em cubos pequenos

1 pimentão verde ou pimenta jalapenho picado bem fino

2 colheres de sopa de coentro picado ou coentro seco

$\frac{3}{4}$  colher de chá de açúcar

$\frac{3}{4}$  colher de chá de sal

1 colher de sopa de suco fresco de lima

Combine todos os ingredientes e refrigere. Pode ficar estocado até 5 dias.

*Contribuição de Rae K.*

### TOSTADAS

"Bearitos", encontrada em lojas de produtos naturais, é vendida sem sal. Você pode, também, usar tortilhas de milho simples tanto assadas como fritas. A maioria é sem sal.

Amasse feijão branco e tempere com cominho, jalapenho, sal, coentro, o que sua fantasia desejar. Espalhe nas tortilhas/tostadas abacate picado, alface, tomate, carne moída temperada ou frango, e salsa caseira.

Você pode misturar o abacate e a salsa com um pouco de suco de limão, para uma boa guacamole. Como não é bom guardar para depois, só faça a quantidade que realmente vai comer.

*Contribuição de Julie C. B.*

### SALSA DE ABACAXI

2 xícaras de abacaxi em cubos

$\frac{1}{2}$  xícara de tomates em cubo

$\frac{1}{4}$  xícara de cebola picada bem fina

1 pimenta jalapenho bem picada

raspas de uma lima e seu sumo

sal não iodado a gosto

Misture todos os ingredientes numa tigela e leve refrigerar. Se possível, faça um dia antes para acentuar o sabor.

Muito bom com tortilhas fritas que não tem sal. Aqueça e polvilhe com sal não iodado.

*Contribuição de Lily W.*

### FEIJÃO PRETO COM SALSA DE MILHO

1 lata de 425 gramas de feijão preto lavado e escorrido ou, se preferir, preparado em casa

1 xícara de milho descongelada

$\frac{1}{2}$  xícara de pimentão vermelho picado

$\frac{1}{2}$  xícara de coentro fresco picado

3 colheres de sopa de sumo de lima

8 cebolinhas verdes pequenas, picadas

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal não iodado

$\frac{1}{2}$  colher de chá de cominho moído

Opcional - 1 ou 2 pimentas jalapenho picadas ou pimenta malagueta

Sirva com sua tortilha preferida.

*Contribuição de Suzanne B., Virginia*

## MOLHO DE FEIJÃO PRETO

2 latas de feijão preto lavados e escorridos

1 maço de coentro - corte as extremidades e lave antes de usar

2 a 4 cabeças de alho

3 a 5 limões para o sumo que será necessário, também, para controlar a consistência

raspas de casca de limão, somente a parte da casca, não a parte branca

Um pouco de pimenta do reino moída

Coloque todos os ingredientes num processador e bata até ficar homogêneo. O ponto é que dê para ser espalhado em tortilhas. Para isso, não acrescente todo o sumo de limão quando começar a bater. Prove e apure o sal se necessário. Ótimo para tortilhas ou para usar em seus pratos favoritos.

*Colaboração de Suzanne B., Virginia*

## MANTEIGA DE AMENDOIM

4 xícaras de amendoim sem sal

1 colher de chá de sal

¼ xícara de açúcar cristal

½ xícara de óleo vegetal

Se os amendoins não forem torrados, preaqueça o forno em 180 graus. Coloque os amendoins em uma camada na forma e coloque no forno. Asse até o amendoim torrar, cerca de 6 a 8 minutos. Sacuda a forma várias vezes para todos os amendoins torrarem. Remova a forma. Coloque os amendoins torrados num processador, acrescente sal e açúcar e bata até ficar oleoso e homogêneo.

*Contribuição de Kim S., New Jersey*

## MANTEIGA DE ABÓBORA

1 lata de abóbora 100 por cento

2/3 xícara de açúcar mascavo

¼ xícara de mel

1 colher de sopa de sumo de limão

¼ colher de chá de canela em pó

¼ colher de chá de cravos em pó

Coloque todos os ingredientes em uma panela média, cozinhando e mexendo constantemente, por 20 a 25 minutos, ou até ficar consistente, em fogo médio. Guarde por pelo menos 2 meses antes de servir, em recipiente hermético, na geladeira.

Pode ser servido com uma colher de sopa sobre aveia, bolos de arroz ou biscoitos de matzo.

Uma colher de sopa tem 30 calorias.

*Contribuição de Bridget C., Illinois*

## TRÊS MANTEIGAS DE AMENDOIM

### Adulterando naturalmente a manteiga de amendoim

Esvazie a embalagem de manteiga de amendoim e coloque no processador com o óleo e tudo. Acrescente ¾ de colher de chá de sal não iodado. Acrescente 2 colheres de sopa de açúcar, ou xarope de agave, se preferir. Ou pode substituir por adoçante, se for necessário.

Bata no processador até que o óleo não se separe da massa e o sal e açúcar adicionados dêem seu sabor.

Retorne o produto à embalagem e anote na tampa, Baixo Teor de Iodo. E guarde na geladeira.

### Manteiga de amendoim com mel

Siga as mesmas instruções acima, e acrescente no lugar do açúcar, 3 colheres de sopa de mel. Escreva na tampa e guarde na geladeira.

### Manteiga de amendoim com chocolate

Siga as mesmas instruções da primeira receita de manteiga de amendoim. Acrescente duas colheres de sopa cheias, de cacau.

Como o cacau é seco, terá que adicionar uma colher de chá de óleo. Se o cacau não for doce, acrescente um pouco de açúcar, Bata bem.

Grave na tampa Baixo Teor de Iodo. Como é mais escuro que os outros, pela cor saberá que é a versão chocolate.

Use essa manteiga de amendoim e geleia no sanduíche para o lanche. Embrulhe e leve na sacola de lanches com uma banana e uma maçã, mais a manteiga de amendoim. Aproveite!

Pode modificar os tipos de geleias e marmeladas.

Um dia use a primeira receita de manteiga de amendoim modificada, e no outro dia, outro tipo de manteiga. Na hora de maior cansaço, tente a manteiga com cacau e banana fatiada no sanduíche.

*Receita do mês de Baixo teor de Iodo, Deze4mbro de 2012*

*Contribuição de Daria J., Iowa*

## PICLES GELADO DE WISCONSIN

8 xícaras de pepino sem casca, fatiados bem fino

Adicione 1 colher de sopa de sal, mexa bem, deixe descansar por uma hora e escorra bem.

Junte:

1 xícara de cebola picada ou fatiada

1 xícara de pimentão vermelho ou verde picado ou fatiado

pimenta

1 xícara de vinagre

1  $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar

1 colher de chá de semente de mostarda

1 colher de chá de semente de salsão

1 colher de chá de semente de dill

Misture bem todos os ingredientes e guarde na geladeira. Não há necessidade de cozinhar. Conserva bem.

Variação: substituir o vinagre simples por balsâmico ou vinagre de alho.

*Colaboração de Jo W., Arizona*

## HAROSETH

4 maçãs ácidas grandes, sem casca e sem semente

1 colher de sopa de sumo de limão

450 gramas de tâmaras secas e sem caroço

1  $\frac{1}{2}$  xícara de nozes picadas

1  $\frac{1}{2}$  xícara de amêndoas inteiras descascadas

4 colheres de sopa de mel

Algumas pitadinhas de canela

Rale as maçãs com um ralador manual ou no processador.

Coloque numa tigela, coloque o sumo de limão e deixe descansando.

Coloque as tâmaras e nozes num processador e bata até ficar levemente picado. Despeje essa mistura nas maçãs, mais o mel e a canela.

Fica delicioso com biscoitos. Rende cerca de sete xícaras - suficientes para durar o tempo da dieta e fornecer boas porções.

*Contribuição de Harriet E. M.K., Nova York*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Maio de 2014*

Harriet escreve: " Acabei uma vez mais a dieta de Baixo Teor de Iodo e achei que essa receita para a Páscoa foi excelente".

## CAFÉ DA MANHÃ

### BATIDA DE FRUTAS

1 banana

1 xícara de suco de laranja

1 xícara de água

$\frac{1}{2}$  forminha de cubos de gelo

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata. Algumas pulsadas adicionais serão necessárias para quebrar os cubos de gelo.



Sinta-se à vontade para adicionar framboesas, mirtilos ou morangos para variar o sabor.

Ótimo para o café da manhã ou para uma bebida refrescante.

*Colaboração de Lauren P., Maryland*

## FRUTAS BATIDAS

1 ½ xícara de suco de laranja

1 colher de sopa de clara de ovo em pó

½ banana

morangos congelados ou mirtilos, a gosto

Bata no processador até ficar homogêneo. Rende dois copos grandes. É ótimo para iniciar o dia. Apreciamos com uma tigela de aveia.

*Contribuição de Darlene H.*

## BATIDAS VERDES

São rápidas e não há necessidade de testar o sabor.

170 gramas suco de maçã

½ xícara de couve picada

⅓ xícara de manga descongelada

¼ xícara de abacaxi descongelado

Coloque todos os ingredientes no processador e bata por 3 minutos até ficar homogêneo.

Para uma superbatida verde, coloque no lugar da manga e do abacaxi

½ pepino picado

1 xícara de alface picada

*Contribuição de Lily W., California*

## MAÇÃ COM AVEIA

½ xícara de água fervente

½ xícara de suco de maçã

1 maçã sem casca em cubos

¾ xícara de aveia em flocos finos

mel ou canela e açúcar a gosto

passas

Ferva até as maçãs ficarem macias. Adicione a aveia. Cozinhe seguindo as instruções da embalagem de aveia. Cubra com mel ou canela doce, e passas.

*Contribuição de Beth Ann L.*

## FRUTAS COM AVEIA

1 maçã média, sem pele, sem sementes, picada

nozes sem sal, picadas bem fininhas

¼ xícara de aveia normal

canela a gosto

passas e/ou tâmaras, a gosto

½ xícara de água

Numa tigela pequena coloque todos os ingredientes e mexa bem, acrescentando a água por último. Cubra e leve a tigela ao micro-ondas temperatura alta por 5 a 6 minutos.

Deixe descansar coberto por 2 minutos pelo menos. Adicione açúcar mascavo a gosto.

*Contribuição de Kathy C.*

## PÃO DE AVEIA

Misture

4 claras de ovos

½ xícara de óleo

1 xícara de açúcar

Acrescente

3 xícaras de aveia em flocos

1 xícara de leite de nozes (veja receita neste livro)

2 colheres de chá de fermento em pó

Misture tudo. Coloque numa forma redonda sem untar. Asse por 30 minutos em forno de 180 graus, sem cobrir. Você pode preparar para congelar e reaquecer no micro-ondas.

Pode colocar açúcar mascavo, nozes, passas, o que for da sua preferência.

*Contribuição de Karen C.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Janeiro de 2014*

### **Mais sobre a aveia**

*Kathleen R.: um mingau de aveia rápido irlandês: ½ xícara de aveia e 1 xícara de água. Micro-ondas por 2 minutos.*

*Adicione o que desejar, passas e mel, canela e açúcar e nozes. Há, na caixa de aveia, uma receita de biscoitos ótima. Basta substituir os ovos inteiros por claras, somente.*

### **GRANOLA DA VOVÓ B**

4 xícaras de aveia em flocos

1 a 1 ½ xícara de açúcar mascavo

1/8 xícara de sementes de linhaça

2 a 3 colheres de chá de canela moída

¼ xícara de óleo

¼ xícara de mel

1 a 2 xícaras de passas

Misture a aveia, açúcar, linhaça e canela numa tigela grande e deixe em separado. Misture o óleo e o mel juntos e então coloque na mistura de aveia separada. Mexa bem, certificando-se que tudo está misturado.

Coloque em uma bandeja grande forrada, e asse em 130 graus por uma hora e 15 minutos, mexendo a cada 15 minutos.

Quando estiver pronto, deixe esfriar numa tigela e depois coloque as passas.

*Contribuição de Bridget C., Illinois*

### **GRANOLA CASEIRA DA SHERRI**

4 xícaras de aveia em flocos

½ colher de chá de canela

¼ colher de chá de noz moscada

½ xícara de mel

¾ xícara de óleo (quando não estiver na dieta, coloque 8 colheres de sopa de manteiga)

pitada de sal não iodado

passas

amêndoas tostadas

Aqueça o forno em 150 graus. Forre uma assadeira com papel alumínio ou papel manteiga.

Numa tigela grande, misture aveia, canela, noz moscada e sal. Deixe descansando.

Numa tigela pequena, misture o mel e o óleo. Aqueça no micro-onda por um minuto e mexa.

Junte com a mistura anterior e mexa bem. Coloque na forma e asse por 45 a 50 minutos, mexendo a cada 15 minutos. Tire do forno e deixe esfriar. Se começar a ficar crocante e a grudar, é só quebrar.

Quando frio, junte as amêndoas e as passas e guarde num recipiente hermético.

É uma deliciosa receita dentro desta dieta de baixo teor de iodo. Gosto de acrescentar coco torrado, também. Quando não estou na dieta, troco o óleo por 8 colheres de sopa de manteiga.

Há muitas opções de frutas secas que podem ser juntadas à receita, tais como maçãs secas e outras frutas que goste. Só depende do que você gosta.

*Contribuição de Sherri L., Carolina do Sul.*

*Receita do mês de Baixo Teor de Iodo, Maio de 2010.*

## GRANOLA DE BAIXO TEOR DE IODO

4 ½ xícaras de aveia em flocos  
¾ xícara de amêndoas cruas, em lascas  
¾ xícara de pecã ou pedaços de pecã  
1 xícara de coco ralado seco sem sal  
½ xícara de óleo vegetal  
6 colheres de sopa de xarope de maple

Preaqueça o forno em 190 graus. Combine a aveia, nozes, coco e o óleo numa tigela grande. Quando o óleo estiver bem distribuído, acrescente o xarope e misture bem até ficar tudo coberto. Unte uma forma com óleo vegetal. Asse a granola por 30 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente até ficar com tom marrom dourado. Retire do forno e devolva a granola quente para a tigela grande e aguarde esfriar.

Vá mexendo de quando em quando para esfriar igualmente e ficar quebradiça. Depois de fria, guarde a granola em um recipiente hermético e conserve em temperatura ambiente.

**OPÇÕES PARA SERVIR:** excelente sobre bananas fatiadas ou pêssegos. Muito bom com molho de maçãs sem açúcar. Como sobremesa, junto com banana numa receita de sorvete de baixo teor de iodo : congele fatias de bananas individuais em uma bandeja. Depois moa as fatias num mix com um toque de algum líquido se for necessário.

**VARIAÇÕES:** se não gostar de pecãs, use nozes ou avelãs. Se não gostar de xarope de maple, use mel. Você pode acrescentar cranberries ou passas, mas somente depois que a granola estiver fria.

*Contribuição de Whitney R., Virginia*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Setembro de 2009*

## BOLOS NA CHAPA

Bata 2 claras de ovo com  
2 colheres de sopa de açúcar  
Acrescente  
1 colher de chá de baunilha

Junte

1 xícara de farinha  
2 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de canela  
1 colher de chá de óleo vegetal

Então adicione ½ xícara de água, ou mais, dependendo da espessura da massa. Bata até a massa adquirir a consistência de um creme duro. Vá colocando a massa às colheradas, sobre uma chapa untada com óleo vegetal.

Faça aproximadamente 8 bolos na chapa. Excelentes para comer ainda quentes, com xarope de bordo, ou geleia caseira. Congele as sobras e depois torre. Excelente também para receitas de salsicha para o desjejum.

*Contribuição de Susan L.*

## VARIAÇÕES DE BOLOS NA CHAPA

Nós testamos e adoramos a receita de bolos na chapa de Susan L. Fiz uma variação na receita para acrescentar frutas e nozes ao café da manhã.

Use a mesma receita acima. Acrescente mais água para deixar a massa mais fina, o suficiente para fazer crepes em vez dos bolos de chapa.

Coloque na chapa quente no formato de pãezinhos. Vire quando parecer seco em cima e com bolhas estourando.

Quando terminar, coloque num prato. Corte uma banana grande ao meio e depois longitudinalmente. Coloque no centro do crepe e depois cubra com nozes picadas sem sal. Feche o crepe e coloque a parte da abertura para baixo, no prato.

Cubra com xarope de maple. Grande alternativa ao bolo de chapa simples.

*Contribuição de Amber M.*

## OUTRA VARIAÇÃO

*Bolos na chapa - em vez de aumentar ½ xícara de água, acrescente 2/3 de água e coloque o fermento por último. Isso deixará a panqueca de farinha mais fina e macia.*

*Contribuição de Jill Ann R.*

## PANQUECAS

1 tablete de fermento biológico ou 1 envelope de fermento seco

4 xícaras de água, aproximadamente, dependendo do tipo de farinha utilizada

1 colher de chá de açúcar

4 ½ xícaras de farinha . branca, integral ou mista

1 colher de chá de sal

Dissolva o fermento biológico em água com temperatura de 30 graus ou ative o fermento seco em água a 45 graus. Coloque o açúcar junto.

Junte os ingredientes secos à mistura levedada. Mexa bem. Deixe descansar à noite em temperatura ambiente. A tigela não ficará cheia além da metade.

De manhã mexa a massa e acrescente:

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

¾ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de sopa de óleo

Prepare em forma untada redonda.

São simplesmente leves!

## PANQUECAS DE BAIXO TEOR DE IODO DA JUDY

2 claras de ovo

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de farinha

2 colheres de chá de fermento seco

¾ colher de chá de sal

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de óleo vegetal

¾ xícara de água

½ banana amassada

¼ xícara de nozes trituradas

Bata as claras com o açúcar. Coloque a baunilha. Acrescente a todos os ingredientes restantes, mexendo bem.

Rende 8 panquecas.

*Contribuição de Judy S., Florida*

## PANQUECAS/CREPE ESTILO EUROPEU

100 gramas de leite de coco

100 gramas de farinha

1 clara de ovo

1 colher de sopa de óleo vegetal

Misture os ingredientes secos numa tigela.

Gradualmente adicione a clara e o leite, mexendo para não formar grumos. A massa ficará bem escorrida.

Pincele com óleo uma frigideira antiaderente e aqueça moderadamente.

Coloque uma porção da massa na frigideira e deixe até começar a ficar dourado claro. Vire e frite do outro lado, por 2/3 do tempo que ficou o primeiro lado.

Remova e vá fritando as porções de massa restante

*Contribuição de Line, Inglaterra.*

*A melhor invenção para os fins de semana foram as panquecas de baixo teor de iodo. Eu adotei o uso de leite de amêndoas ou de coco.*

*Elas podem ficar na geladeira por 3 dias, e ficam saborosas quando reaquecidas, muito embora sejam melhores as que são feitas na hora.*



## BANANA COM NOZES NA CHAPA

- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 xícara de farinha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{3}{4}$  colher de chá de sal não iodado
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de óleo
- $\frac{3}{4}$  xícara de água
- $\frac{1}{2}$  banana amassada
- $\frac{1}{4}$  xícara de nozes trituradas

Bata as claras e o açúcar. Coloque a baunilha. Acrescente os ingredientes restantes. Faça na chapa.

Rende cerca de 8 panquecas.

*Contribuição de Judy S., Florida.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Janeiro de 2009*

## PANQUECAS COM MIRTILLOS

- 3 claras de ovos, batidas
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1  $\frac{1}{4}$  xícara de farinha
- $\frac{3}{4}$  xícara de água

Mirtilos frescos, lavados e escorridos

Vagarosamente acrescente o açúcar e a baunilha às claras bem batidas. Depois acrescente todos os ingredientes, exceto os mirtilos, mexendo sempre, a cada novo ingrediente. Deixe a massa descansar por 5 minutos. Depois junte os mirtilos. Unte a chapa e gentilmente vá despejando a

massa para cozer. Rende 10 a 12 panquecas. Sirva com xarope de maple.

*Contribuição de Sharon M.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Novembro de 2013.*

## WAFFLES DE CANELA

- 1 xícara de farinha
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal
- $\frac{1}{4}$  xícara de claras
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido ou óleo de milho
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá canela

$\frac{1}{2}$  xícara de água ou de cidra de maçã

óleo vegetal para pincelar a forma de waffles

Xarope de maple como acompanhamento

Numa tigela pequena bata juntos a farinha, açúcar, fermento, canela e sal. (Você também pode adicionar uma espirrada de pimenta da jamaica, noz moscada, ou uma pitadinha de cravos moídos, extrato de baunilha, ou duas gotas de imitador de manteiga.)

Em outra tigela, bata as claras, óleo de coco e água ou cidra (passas ou frutas picadas podem ser adicionadas, se desejar). Junte a mistura da farinha, e mexa a massa para ficar bem misturado.

Quando a forma de waffles estiver aquecida, pincele com óleo e preencha com a massa.

Cozinhe o waffle de acordo com as instruções do aparelho. Transfira para uma bandeja e mantenha morno em um forno.

Faça os waffles adicionais de acordo com as instruções.

Sirva os waffles com o xarope. Eles também podem ser congelados .

Adaptado de outra receita.

*Contribuição de Jon S., Carolina do Norte*

## OMELETE COM GELEIA

2 colheres de sopa de geleia de uva ou qualquer outro sabor

claras líquidas, equivalentes a 2 ovos

óleo para untar

Unte uma frigideira antiaderente e coloque sobre fogo médio. Coloque as claras e tampe para cozer de ambos os lados, cerca de 2 minutos.

Coloque 2 colheres de sopa de geleia no centro da clara em cozimento e gentilmente dobre um lado até cobrir o outro lado. Quando a geleia começar a derreter, saindo pela dobra, retire da frigideira e bom proveito!

*Contribuição de Lauren P., Maryland*

## OLÉ OMELETE!

½ xícara de claras

1 colher de sopa de cebolinha verde picada

1 colher de sopa de tomate picado

1 colher de sopa coentro picado

¼ de abacate, cortado longitudinalmente, em fatias bem finas

sal não iodado a gosto

pimenta a gosto

Coloque as claras numa frigideira antiaderente aquecida. Deixe ficar no ponto e vire. Disponha as fatias de abacate em forma de leque na metade da superfície das claras. Coloque os ingredientes picados em cima, espalhando somente para as bordas. Vire o lado descoberto para cobrir a outra parte com os ingredientes. Deslize da panela para um prato para servir.

Costumo colocar o prato no micro-ondas por 30 segundos para acentuar o sabor. O abacate fica mais cremoso e assim não sinto a falta do queijo. Se desejar, sirva com uma tortilha de milho sem sal, aquecida no micro-ondas por 30-45 segundos.

Para guarnecer, use coentro ou uma fatia de limão.

*Contribuição de Mo O'C. de Spokane, Washington*

*Nota: quando não estive na dieta, esta receita é deliciosa com uma boa fatia de queijo.*

## BATATA ASSADA COM CLARAS

1 colher de chá de óleo

1 batata assada, sem casca e fatiada

Cebola picada

Pimentão verde picado

Sal e pimenta a gosto

3 claras

Numa frigideira média aqueça o óleo. Junte a batata, cebola e pimentão. Então adicione as claras e temperos e cozinhe na frigideira.

*Contribuição de Pat S.*

## FRITADA DE BATATA E CLARAS COM CEBOLAS E ASPARGOS

2 batatas médias descascadas e em fatias finas

2 xícaras de claras líquidas

¼ xícara de óleo vegetal

½ maço de Aspargos

sal e pimenta a gosto

Aqueça o óleo numa frigideira grande. Coloque as batatas e doure como as batatas francesas fritas. Adicione a cebola, cuidando para não queimá-la. Junte os aspargos só até aquecer e em seguida as claras e tampe para que ambos os lados da fritada cozinhem. Vire uma vez se for necessário. Tempere com sal e pimenta.

*Contribuição de Susan C.*

## ANEL COM CLARAS

Uma das coisas que meu marido acabou fazendo todos os dias no café da manhã foi o ovo num anel. Ele usava 2 fatias de pão caseiro integral no qual coloquei tempero italiano. Com um copo pequeno ou xícara, faça um buraco em cada fatia de pão, obtendo assim, um anel.

Bata as claras com sal não iodado e pimenta a gosto.

Coloque as fatias numa frigideira untada e coloque as claras no buraco das fatias de pão.

Quando as claras ficarem sólidas, vire as fatias do outro lado para ficarem douradas em ambos os lados. Cubra as claras com a parte do miolo que foi retirada das fatias de pão, como uma tampa sobre a panela.

*Contribuição de Stella e Mark H., Indiana.*

## PÃES, MUFFINS E MAIS

### RECEITA MEIO INTEGRAL PARA MÁQUINA DE PÃO

#### para 450 gramas de pão

$\frac{3}{4}$  xícara mais 1 colher de sopa de água

2 colheres de chá de mel

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de óleo vegetal

1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de fermento seco

#### Para 700 gramas de pão

1 xícara mais 2 e  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa de água

1 colher de sopa de mel

1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha

$\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo integral

1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

1  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de fermento seco

Misture os ingredientes e deixe seguir conforme as instruções da máquina .

*Contribuição de Linda B.*

### RECEITA DE PÃO DA BETTY (NA MÁQUINA)

2 colheres de chá de fermento

1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha branca

1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha integral

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de óleo

1  $\frac{1}{3}$  xícara de água morna

Coloque os ingredientes na máquina e deixe seguir. Como variação, pode acrescentar  $\frac{1}{2}$  xícara de passas, nozes, sementes de girassol, ou aveia. Pode, também usar açúcar no lugar do mel.

*Contribuição de Betty S., Massachusetts*

**Lembrete!** Use somente sal não iodado e sal que não seja marinho nestas receitas.

### PÃO FRANCÊS DE MÁQUINA

2  $\frac{1}{2}$  colheres de chá de fermento

2 xícaras de farinha

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de açúcar

1 colher de sal de azeite de oliva

1 xícara de água morna

Coloque os ingredientes na máquina na ordem da lista.

*Contribuição de Karen F., Carolina do Sul*

### PÃO FOCACCIA DE MÁQUINA

- 2 ½ colheres de chá de fermento
- 3 xícaras de farinha
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de alecrim esmagado
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 ¼ xícara de água morna

Coloque todos os ingredientes na ordem listada. Remova o pão ainda quente e borrife com azeite e pulverize com sal.

Um jeito de melhorar, embora leve mais tempo e energia: remova a massa depois da primeira levedação. Retire e coloque numa superfície plana e com os dedos vá criando uma camada fina de cerca de 2,5 cm de profundidade.

Deixe crescer e repita o processo com os dedos novamente. Respingue com o azeite e acrescente o alecrim, sal etc.

Polvilhe com fubá uma forma e asse o pão em temperatura de 240 graus por cerca de 15 minutos.

*Contribuição de Karen F., Carolina do Sul.*

### PÃO DE MEL DOURADO (MÁQUINA)

- 1 xícara mais 2 colheres de sopa água morna
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ½ colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 3 ½ xícaras de farinha
- 2 colheres de chá de fermento seco

Coloque os ingredientes na ordem sugerida pelo fabricante. Selecione a forma pão básico, escolha a cor desejada e asse de acordo com as instruções. Rende 1 pão.

*Contribuição de Lois J.*

### PÃO INTEGRAL MULTIGRÃOS (MÁQUINA)

- 1 xícara de água
- ¼ xícara de mel
- 3 colheres de sopa de óleo de milho
- 2 claras
- 1 ¼ colher de chá de sal
- ¼ xícara de aveia
- ¼ xícara de farinha de milho amarela
- ¼ xícara de germe de trigo torrado ou outro grão, eu uso 7 grãos
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ¼ colheres de chá de fermento seco

A receita rende dois pães de 450 gramas. É um pão bastante espesso. Excelente para sanduíches.

### PÃO FRANCÊS BÁSICO (MÁQUINA)

Esta receita foi criada usando as regras do pão básico e rende 2 pães de 450 gramas.

- 1 ½ xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ colher de chá de sal
- 2 ½ colheres de chá de fermento seco

Coloque os ingredientes na máquina, na ordem dada.

*Contribuição de Brenda N.*

### PÃEZINHOS COM CANELA

Uma massa básica para pão, feita de acordo com receitas deste livro

- ¼ xícara de óleo
- ¼ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de canela.



Coloque o óleo numa tigela pequena. Em outra tigela pequena misture bem o açúcar e a canela. Corte a massa em 16 peças iguais. Pegue cada pedaço, e forme com ele uma bolinha, mergulhe no óleo e role no açúcar e canela, e arranje numa forma de pão. Deixe crescendo e preaqueça o forno em 180 graus.

Asse por 45 minutos ou até estarem prontas.

*Contribuição de Serene V.*

### **PÃO DE CANELA E PASSAS (MÁQUINA)**

- 1 xícara de água
- 1 ½ colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 xícaras de farinha
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- 1 ½ colher de chá de sal
- 2 ½ colheres de chá de fermento
- ¾ xícara de passas

Junte todos os ingredientes na ordem listada, exceto as passas. Quando ouvir o bipe de adicionar todos os ingredientes, coloque as passas.

*Contribuição de Christi H.*

*Receita de Baixo Teor de Iodo do Mês, Setembro de 2012*

### **PÃO SIMPLES OU MASSA DE PIZZA**

Numa tigela grande junte os seguintes ingredientes:

- 25 gramas de fermento
  - 2 xícaras de água morna
- Misture com garfo. E então acrescente:
- 2 colheres de chá de sal
  - 2 colheres de chá de açúcar
  - 4 xícaras de farinha

Deixe crescendo por 5 minutos. Unte uma forma usando óleo vegetal. Espalhe a

massa e coloque algum tempero de sua preferência e alecrim. Pode colocar cebola, tomate, ou mesmo geleia, passas ou nozes para um bom desjejum. Asse em temperatura de 200 graus por 20 minutos ou até que comece a ficar dourado escuro.

"Sinto falta de meus pães. Toda a família vai adorar sentar-se para uma refeição de pão e saladas."

*Contribuição de Pat S.*

### **MASSA BÁSICA DE PÃO BRANCO**

- 1 ¾ xícara de água morna
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- ¼ xícara de óleo vegetal
- 6 xícaras de farinha de trigo
- 1 envelope de fermento

Teste o fermento seco colocando-o em ¼ de xícara de água morna e 1 colher de açúcar numa tigela pequena. (estes ingredientes do teste são à parte dos ingredientes aqui listados.) Mexa suavemente e aguarda por 10 minutos. Se não borbulhar e nem crescer, tente com um novo envelope de fermento.

Nesse meio tempo, numa tigela grande coloque a água e o açúcar, sal e óleo e mexa. Acrescente a farinha e mexa o melhor possível. Quando a mistura de fermento estiver pronta, jogue na tigela com a farinha e mexa. Gradualmente vá acrescentando e mexendo, o restante da farinha.

Coloque a massa numa superfície e amasse por uns 10 minutos, até que esteja tudo homogêneo.

Despeje a massa numa tigela untada, cubra e deixe crescer por 90 minutos ou até dobrar de tamanho.

Soque para baixo a massa levedada e deixe descansar por 5 minutos.

Divida em 2 pedaços iguais e dê a forma de bola. Deixe descansando por 10 minutos.

Dê a forma que desejar, rolo ou pão, ou um de cada. Se rolos, divida em 12 rolos. Cubra e deixe levedar por 50 minutos e depois

asse em temperatura de 200 graus . Se optar pela forma de pão, deixe crescer por 50 minutos e depois asse em 180 graus por 40 a 50 segundos ou até dourar.

*Contribuição de Nina G., Havaí.*

### PÃO DOCE HAVAIANO

Um pão feito na máquina, com sabor excelente para rabanadas, sanduíches ou por si mesmo. A receita foi adaptada para se encaixar nas regras da dieta de baixo teor de iodo.

- 1 xícara de leite de coco
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 3 claras de ovo
- ¼ colher de chá de baunilha
- ¼ da casca de um limão, ralada
- 3 colheres de sopa de açúcar branco
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de flocos desidratados de batata
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento seco

Coloque na máquina de pão os ingredientes na ordem citada.

Ajuste o modo de massa doce e coloque a máquina em funcionamento.

Rende um pão de 900 gramas ou 2 de 450.

*Contribuição de Stephen M.*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Janeiro de 2012*

### PÃO DE MULTIGRÃOS

Para um pão saudável, uso aveia em flocos e farinha de trigo integral e um pouco de farinha branca - e fica ótimo! Se puder acrescentar farinha de centeio, use uma xícara por uma de farinha integral. Fica excelente, também.

- 3 xícaras de farinha branca

- 3 xícaras de farinha integral

- 1 xícara de aveia em flocos

- 2 xícaras de água morna

- 1 colher de sopa de sal não iodado

- ½ xícara de açúcar

- ½ xícara de óleo

- 2 envelopes de fermento

- 4 claras de ovo

Misture, amassando bem, e deixe crescer por uma hora. Abaixar a massa e forme 3 pães ou rolos. Deixe crescer por meia hora e asse no forno com temperatura em 190 graus, por meia hora.

*Contribuição de Mickie B.*

### PÃO FRANCÊS (BAGUETE)

- 1 envelope de fermento seco

- ⅓ xícara de água morna

- 3 xícaras de farinha de trigo (reserve duas colheres de chá)

- 1 colher de chá de sal

- 2/3 xícara de água gelada

Numa tigela pequena, misture o fermento com a água. Deixe descansar por 10 minutos ou até dissolver. Numa batedeira, junte a farinha e o sal e deixe misturar. Acrescente a mistura do fermento. Adicione a água fria e vá batendo vagarosamente até que a farinha absorva todos os ingredientes, o que leva em torno de 20 a 25 segundos.

Continue processando até a massa formar uma bola e mais 60 segundos para poder manusear. Coloque num envelope zip lock grande, as duas colheres de chá de farinha de trigo reservadas. E então junte a massa em forma de bola dentro do saco preparado, retirando o ar. Feche e aguarde a massa crescer.

Coloque num lugar seco e sem correntes de ar, por 1 a 1 hora e meia ou até a massa dobrar de volume. Abra o saco e amasse para baixar o volume da massa, ainda dentro do zip lock. Remova a massa e dê

uma forma alongada à massa com extremidades cônicas.

Coloque numa forma untada e dê talhos diagonais na parte de cima da superfície da baguete. Cubra e deixe crescer num local seco e livre de correntes de ar, por 30 a 40 minutos.

Preaqueça o forno em 200 graus . Asse por 20 minutos ou até começar a dourar e quando fizer um som oco ao bater-se na parte de baixo do pão, remova do forno e aguarde esfriar em uma grade.

*Contribuição de Nancy*

## PÃO BRANCO SIMPLES

Não necessita da máquina de fazer pão

Este pão é muito fácil de fazer, mas demanda algumas horas, já que esperamos sentados por horas, a massa dobrar . Igualzinho a ficar hipo, realmente!

### **Ingredientes:**

2 colheres de chá de fermento seco

2 colheres de chá de açúcar

½ xícara de água morna

3 xícaras de farinha de trigo

1 ½ colher de chá de sal

¾ xícara de água morna em adição à água acima

### **Método:**

Coloque o fermento, açúcar e meia xícara de água numa tigela e mexa até dissolver o açúcar. Deixe descansar por 10 minutos ou até espumar. Se não espumar, tente novamente, com outro envelope de fermento.

Coloque a farinha, sal e três quartos da xícara de água morna na batedeira e bata por alguns segundos.

Enquanto gira, acrescente a mistura de fermento e deixe até ficar bem misturado. Coloque a massa sobre uma superfície e amasse modelando uma bola.

Coloque numa tigela untada e cubra com plástico, e deixe num local quente, até dobrar de volume, cerca de uma hora.

Murche a massa e dê a forma de pão e coloque numa assadeira untada. Cubra e deixe numa área quente, por 40 minutos ou até dobrar de volume.

Asse em temperatura moderada a alta (220 a 230 graus) por 15 minutos e depois baixe para moderada (190 a 200 graus) e asse por 40 minutos. Retire e deixe esfriar numa grade.

*Sugestões para servir:*

Este pão é excelente para sanduíches e torradas. Outra boa alternativa é fazer um buquê de ervas para pincelar as fatias do pão com azeite de oliva e também colocá-las sob a forma, dentro do forno, por alguns minutos.

Outra opção é dar aroma de alho, pincelando com azeite ou colocando o alho amassado em cima.

*Contribuição de Jodi F.*

## ROLINHOS OU PALITOS DE PÃO (NA MÁQUINA)

240 ml de água na temperatura ambiente

½ colher de chá de sal

2 colheres de sopa de azeite de oliva

3 xícaras de farinha de trigo ( ou ½ xícara de germe de trigo 1 xícara de farinha integral)

1 ½ colher de chá de fermento seco

Coloque os ingredientes na máquina e acione o botão “massa”. Assim que estiver pronta, dê à massa forma de palitos ou rolinhos e asse em temperatura de 220 graus por 10 minutos aproximadamente.

*Adapte esta receita de massa de uma outra, para pizza.*

*Contribuição de Tracey L.*

## BISCOITOS

1 xícara de farinha de trigo

½ colher de chá de sal

2 colheres de sopa de óleo vegetal

¼ xícara de água

Preaqueça o forno em 200 graus.

Numa tigela grande, junte a farinha, sal e óleo, mexendo até ficarem bem misturados.

Junte cerca de ¼ de xícara de água e misture bem, ligando os ingredientes. Retire e trabalhe a massa sobre uma superfície esfarinhada, espalhando-a com o rolo até ficar com 0,25 cm de espessura. Marque levemente com uma faca a massa, se desejar quebrar os biscoitos mais tarde. Coloque para assar até dourar levemente, cerca de 10 minutos.

Esfrie e aproveite! Rende 4 porções.

*Contribuição de Monisha R.*

**Uma nota:** ... a receita da massa básica de pão branco foi uma salvação para nós. Nunca havia feito pão antes, mas achei bem fácil e estou fazendo muito bem! Estou pensando em fazer com sabor de açafrão na próxima vez, só para variar, para imitar os pães de Páscoa da Europa ocidental.

*Becki W., Pennsylvania*

## PÃO NÃO SOVADO

### Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo

¼ colher de chá de fermento

1 ¼ colher de chá de sal não iodado

1 ½ xícara de água

Fubá, farelo de trigo ou farinha para polvilhar

Numa tigela grande misture a farinha, fermento e o sal. Adicione 1 ½ xícara de água e mexa rapidamente. Não amasse! Cubra e deixe descansando por pelo menos 12 horas num espaço com temperatura quente.

Preaqueça o forno em temperatura de 260 graus bem como uma forma com tampa, de ferro fundido, esmalte ou vidro refratário.

A superfície da massa estará cheia de bolhas. Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada. A massa é pegajosa por causa do glúten. Polvilhe a massa com farinha e ajeite-a em forma circular. Puxe as beiradas para o centro várias vezes, até formar uma bola.

Polvilhe uma toalha de mesa com farinha, fubá ou farelo de milho e coloque ali a massa, e polvilhe-a por cima, também. Despeje a massa sobre a assadeira, tampe e deixe assar por 30 minutos. Então tire a tampa e deixe assar por mais 30 minutos, até que esteja dourado. Tire o pão da assadeira e deixe esfriar.

*Contribuição de Nan F., Maryland*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Março de 2009*

Nan aprendeu esta receita de pão com o colunista do New York Times, Mark Bittman e com Jim Lahey de uma padaria da Rua Sullivan, em Manhattan, NY.

## MASSA FINA RÁPIDA E PIZZA CROCANTE

Fácil e com sugestões de cobertura.

### Ingredientes:

2 xícaras de farinha simples

Pitada de sal

1 colher de chá de açúcar

¾ xícara de água morna

7 gramas de fermento de envelope ou 15 gramas de fermento seco

### Modo de fazer:

Peneire a farinha e o sal dentro de uma tigela. Faça um buraco no centro. Misture a água, fermento e açúcar e coloque no centro, mexendo até obter uma massa firme. Amasse bem em uma superfície esfarinhada até ficar lisa e macia.

Divida a massa ao meio. Espalhe cada metade com o rolo até ser suficiente para cobrir uma forma para pizza de 28



centímetros. Não se preocupe se não tiver uma forma para pizza, use uma forma para pão comum.

Cubra com seus ingredientes favoritos, deixando uma borda de 2,5 cm em volta e leve assar em forno bem quente por uns quinze minutos.

Se quiser congelar a massa, quando for assar coloque mais 15 minutos extras.

### **Coberturas e sugestões para servir**

Espalhe massa de tomate na base. Pessoalmente uso um molho de tomate sem sal, com manjericão. Corte algumas cebolas, tomate fresco e abobrinha.

Cozinhe essa cobertura com azeite por poucos minutos. Coloque sobre a massa e dê umas pitadas de manjericão em pó ou fresco, picadinho e pimenta do reino. Se gostar, acrescente abacaxi fresco. Asse por 15 minutos.

Pode ser usada a receita do pesto de manjericão deste livro, talvez com um pouco menos de óleo. Passe na base e depois cubra com seus vegetais favoritos.

Sou vegetariana, mas tenho certeza que se você preferir, vai ficar deliciosa com um pouco de frango ou qualquer outra carne, cozida, obviamente, que preferir.

Você pode cobrir com o que quiser, desde que siga as regras do baixo teor de iodo. Sirva com algumas verduras e um pão de alho.... Bom apetite!

*Contribuição de Jodi F.*

### **PÃEZINHOS DE CANELA**

Prepare uma receita de pão sem ser de máquina.

1 ½ colheres de sopa de canela

1 xícara de açúcar

¼ xícara de óleo

Um pouquinho de água para tornar mais fácil espalhar os ingredientes acima. Em vez de um pão, faço 14 pãezinhos com a massa.

Então achato cada pão com os dedos, e cubro com a mistura acima. Aí enrolo a massa achatada de tal forma que a canela

cria um redemoinho do centro para fora. E vou colocando os pãezinhos na assadeira nesse formato.

Qualquer remanescente da mistura de canela coloco sobre os pães.

Asse no forno por 10 minutos e enfie um palito. Se sair limpo, está pronto.

*Colaboração de Natalie W.*

### **PÃES PARA HAMBÚRGUER DE FARINHA INTEGRAL**

2 xícaras de farinha de trigo integral (separe 1 xícara)

1 xícara de água morna

2 ½ colheres de chá de fermento seco

¼ xícara de farelo de trigo

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

½ colher de chá rasa, de sal

Sementes de gergelim para cobrir (opcional)

Misture 1 xícara de farinha integral, 1 xícara de água e o fermento numa tigela grande e mexa bem.

Deixe descansar, coberto, por 1 a 3 horas, para ficar com muitas bolhas. Esta esponja vai, provavelmente, subir bastante, também.

Junte a outra xícara de farinha, com o farelo, açúcar e sal, e acrescente à esponja. Mexa.

Despeje sobre uma superfície levemente polvilhada e amasse por 6 a 8 minutos, até ficar elástica.

Coloque numa tigela grande untada, cubra com um plástico e deixe crescer por 1 ½ a 2 horas.

Retorne à superfície polvilhada e divida em 6 partes iguais. Dê formato redondo e achate com sementes de gergelim se desejar.

Coloque numa assadeira untada ou forrada com papel manteiga, cubra com uma toalha e deixe crescer por 40 a 45 minutos.

Aqueça o forno previamente em 190 graus. Asse os pãezinhos em 19, 20 minutos, até

ficarem dourados. Terão um som oco quando der batidas na parte de baixo.

Deixe-os esfriar sobre uma grade antes de embrulhá-los. Guarde no congelador.

Faz 6 pãezinhos.

*Contribuição de Nancy L., Michigan*

## **PÃEZINHOS DE HAMBÚRGUER 40 MINUTOS**

1 colher de sopa de fermento seco

½ xícara mais 1 colher de sopa de água morna

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de claras

½ colher de chá de sal

1 ½ xícara de farinha de trigo

Preaqueça o forno em 220 graus. Forre duas assadeiras com papel manteiga.

Numa tigela grande, coloque a água e dissolva o fermento. Adicione o açúcar, depois o óleo e deixe descansar por 5 minutos. Se não levantar bolhas e nem ficar com aspecto de lama, descarte e tente de novo.

Acrescente as claras e o sal, e depois a farinha. Mexa até misturar bem e a massa ficar levemente pegajosa.

Coloque numa superfície limpa e esfarinhada e trabalhe a massa, acrescentando pequenas quantidades de farinha, se necessário, até que a massa não grude mais nas mãos.

Divida a massa em quatro partes, e depois divida cada parte ao meio, ou em quatro partes, se desejar pães pequeninos. Dê a forma de quadrados ou forme bolas e achate-os para pães redondos.

Coloque-os nas formas com espaço de pelo menos 5 cm. entre si e cubra com uma toalha. Espere crescer por meia hora, em cima do fogão e depois asse por 8 a 10 minutos em temperatura de 220 graus.

Para ficar mais denso, reduza o tempo de espera para crescer e aumente um pouco o óleo. Há muitos ingredientes para tornar a receita mais versátil.

Por exemplo, substituir a farinha simples por farinha integral, ou usar óleo de oliva para dar um toque mais ao estilo italiano.

*Contribuição de Tim F.*

*Receita de Baixo Teor de Iodo do Mês, Março de 2013*

## **SUGESTÃO DE UM AMIGO DA THYCA:**

*O café da manhã para mim era a parte mais difícil. Até que resolvi procurar no mercado algum produto pronto que se encaixasse nas regras da dieta. Encontrei dois estabelecimentos em minha área residencial que vendiam pães em forma de anel (bagel), e não tinham sal iodado em sua preparação.*

## **PÃES DE HAMBÚRGUER ADAPTADOS DE UMA RECEITA DA FARINHA REI ARTHUR**

¾ a 1 xícara de água morna \*

2 colheres de sopa de óleo de açafrão

2 claras e uma gota de corante alimentício amarelo

3 ½ xícaras de farinha branca

¼ xícara de açúcar

1 ¼ colher de chá de sal

1 colher de sopa de fermento instantâneo

\*Uma boa massa é sempre desejável. Use menos água no verão ou em tempo úmido, e maior quantidade no inverno ou clima seco.

### **Cobertura**

3 colheres de óleo de açafrão ou 1 clara com ¼ colher de chá de água

Instruções: prepare uma forma forrada com papel manteiga levemente untada com óleo de açafrão.

Misture todos os ingredientes da massa e amasse com as mãos ou numa batedeira, por 10 minutos.

Cubra a massa e deixe crescer por 1 a 2 horas ou até dobrar.

Gentilmente esvazie o ar da massa e divida em 8 a 12 partes. Molde cada peça em uma bola; achate cada uma formando círculos de mais ou menos 8 cm de diâmetro.

Coloque as peças na forma já preparada e cubra, deixando crescer por uma hora até inchar. Pincele os pãezinhos com 1 ½ colher de sopa da cobertura.

Asse os pães em forno preaquecido em 190 graus por 12 a 15 minutos ou até ficarem dourados.

Remova do forno e pincele com 1 ½ colher de óleo de açafrão. Deixe esfriar numa grade. Rende de 12 a 24 pãezinhos, dependendo do tamanho.

*Contribuição de Patricia W.*

### FERMENTO BÁSICO CASEIRO

2 xícaras de farinha simples ou integral

3 colheres de sopa de açúcar

1 envelope de fermento seco (1 colher de sopa)

½ colher de chá de sal não iodado

2 xícaras de água morna

Numa tigela grande não metálica, misture os ingredientes e coloque a água morna. Bata com uma colher de pau ou de plástico. Cubra a tigela com um pano. Deixe num lugar quente, livre de corrente de ar. Pode colocar no forno com a luz acesa.

Deixe fermentar 2 a 3 dias, mexendo algumas vezes ao dia.

Se um líquido rosa se formar no topo, descarte.

Se estiver clara, mexa e coloque de volta. Guarde num recipiente de plástico ou vidro na geladeira.

Quando usar, reponha igual quantia de água e farinha. Se não usar por várias semanas, adicione igual quantia de água e farinha.

Mexa e deixe descansar na temperatura ambiente durante a noite; e retorne ao refrigerador.

Vai ficando mais picante com o tempo.

*Contribuição de Jo W., Arizona*

*Você nunca teve um pé de fermento para pão? Você também pode criar um, de farinha, leite, açúcar, e deixe fermentando, coberto, na temperatura ambiente por alguns dias, até ficar pronto. Ou você pode pegar uma muda de fermento de algum amigo.*

*Então você usará a metade e devolverá a parte faltante com leite e farinha de novo, e assim, ele irá ficando cada vez mais azedo enquanto cresce. É assim que os melhores fermentos são feitos!*

### FERMENTO BÁSICO COM MOLHO DE MAÇÃ - PÃO INTEGRAL

1 envelope de fermento seco

¼ xícara de água morna

1 xícara de fermento básico

¼ xícara de óleo de cozinha

½ xícara de açúcar mascavo

1 ½ xícara de molho de maçã

1 colher de sopa de sal não iodado

1 xícara de água quente

3 xícaras de farinha integral

¼ colher de chá de bicarbonato de sódio

3 a 4 xícaras de farinha branca

Misture o fermento com a água morna e mexa até dissolver. Deixe descansando. Numa tigela grande junte o fermento básico com óleo, açúcar, molho de maçã, sal, água quente, farinha de trigo integral e o bicarbonato. Mexa bem e deixe descansando por 10 minutos.

Misture os fermentos e gradualmente vá acrescentando a farinha branca necessária para formar uma massa moderadamente dura.



Coloque sobre uma superfície esfarinhada e amasse por 10 minutos, adicionando mais farinha se necessário. Coloque numa tigela untada, virando uma vez. Cubra com tecido e deixe num local morno e sem vento, por 1 a 2 horas até dobrar de volume. Afunde a massa e modele 2 pães. Coloque-os numa forma untada.

Cubra com um pano e aguarde dobrar de tamanho. Asse em temperatura de 180 graus por 35 a 45 minutos. Aproveite!

*Contribuição de Becky D.*

## PRETZEL SUAVE

1 xícara de farinha

½ colher de chá de fermento seco

1 colher de chá de açúcar

1 pitada de sal

6 colheres de sopa de água morna

Misture os ingredientes e depois amasse até ficar tudo bem homogêneo. Deixe a massa descansar em uma tigela untada por cerca de 30 a 60 minutos. Coloque numa forma e deixe descansar por mais cinco minutos.

Asse em temperatura de 230 graus por 10 minutos. Rende 4.

*Colaboração de Kim S., New Jersey*

## PIZZA DA KARI, COM A MASSA DE PRETZEL SUAVE

### Ingredientes:

Massa de pretzel suave, usando a receita de Kim, desta página

pequena quantidade de azeite de oliva ou óleo de milho

dente de alho fresco

fatias picadas de vegetais frescos tais como metade de uma cebola pequena, dois cogumelos, um terço de uma abobrinha e espinafre

tomates picados

temperos como manjericão, orégano, alecrim, alho em pó etc.

Enquanto a massa cresce, frite todos os vegetais, exceto os tomates, no óleo em fogo baixo. Quando estiverem prontos, acrescente os tomates e mexa tudo algumas vezes.

Em vez de dar forma de pretzel à massa, faça uma plataforma para duas pizzas. Com um pouco de óleo sobre a massa ficará mais fácil dar a forma e também fará a massa ficar mais dourada.

Uma vez que a massa já esteja na forma, coloque os temperos e depois acrescente os ingredientes da cobertura e leve ao forno em temperatura de 230 graus por aproximadamente 10 minutos, ou mais.

Dica: não poupe nos temperos. Eles são a chave para tornar viável uma pizza sem queijo.

## PÃO PITA (PÃO SÍRIO)

2 xícaras de farinha

1 xícara de farinha de trigo integral

1 ½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de mel

2 colheres de chá de fermento

1 ¼ xícara de água em temperatura ambiente

2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva

Misture o fermento com a farinha, sal e açúcar numa batedeira. Coloque o óleo de oliva e bata até formar uma bola. Retire a pá da batedeira e amasse com as mãos por 8 minutos, na própria tigela. Sem o uso da batedeira, você pode misturar na tigela e amassar por uns 10 minutos.

Coloque a massa numa tigela untada levemente com óleo. Cubra com um plástico e deixe crescer por aproximadamente 90 minutos.

Rebaixe a massa e divida em 8 partes. Forme uma bola com cada pedaço, e cubra com um pano de cozinha por aproximadamente 20 minutos. Numa superfície esfarinhada, abra a massa em



círculos de 20 cm e meio centímetro de espessura.

Coloque uma assadeira de cabeça para baixo no forno e preaqueça em 220 graus . Depois coloque os discos , dois de cada vez, sobre a forma virada, e deixe assar por 3 a 4 minutos, até ficarem aerados para dividir.

Eles não ficarão dourados mas são deliciosos e uma grande opção para o pão.

Rende 8 pitas.

*Variação foccacia:*

Use a mesma receita e prepare já na primeira fermentação. Em vez de dividir, coloque a massa numa forma levemente untada e pincele com óleo de oliva. Pode salpicar com alecrim ou alho ou cebola picados.

Cubra e deixe a massa crescer por 20 minutos. Preequeça o forno em 220 graus e asse por 15 minutos ou até ficar levemente dourado.

*Contribuição de Lily W., California*

*Receita do Mês, de Baixo Teor de Iodo, Dezembro de 2010*

## TORTILHA MELHOR PRA VOCÊ

Use os mesmos ingredientes da receita de biscoitos do livro culinário de baixo teor de iodo da ThyCa.

1 xícara de farinha

½ colher de chá de sal

2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite de oliva

¼ xícara de água morna

Junte a farinha, sal e óleo vegetal e mexa até ficar bem misturado. Então, bem vagorosamente, vá adicionando a água quente enquanto manipula a massa. Ela deve ficar unida mas não pegajosa. Forme 4 bolas de massa.

Coloque-as numa superfície enfarinhada e espalhe a massa com um rolo levemente esfarinhado, também, até ficar com meio centímetro de espessura.

As tortilhas não precisam formar círculos perfeitos.

Usando uma frigideira ou chapa, cozinhe cada tortilha em fogo médio a alto, por aproximadamente 20 segundos de cada lado. Aparecerão bolhas no centro, quando acontecer, vire para o outro lado. Você verá aparecerem manchas dourado escuras. Isso é ótimo!

*Contribuição de Jamie G.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Abril de 2012*

*Notas do Editor:* outros pratos neste livro de culinária incluem tortilhas como a seguir:

Fajitas, tacos com carne de porco e salsa, sopa de tortilhas e refeições com tortilhas, lanches para crianças e adolescentes, guacamole com tortilhas, pico de gallo, tostadas além de outros pratos para mergulhar as tortilhas e a olé omelete.

## BISCOITOS

Numa tigela de batedeira, misture:

2 xícaras de farinha peneirada

3 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal

Então acrescente

⅓ xícara de óleo

2/3 xícara de água gelada

Mexa tudo até formar uma bola.

Retire e amasse por 8 a 10 minutos.

Com o rolo, espalhe a massa e forme os biscoitos com um cortador ou modele com um copo. Disponha em duas bandejas de papel de cera e coloque numa forma sem untar.

Asse por 10 minutos em forno de 250 graus.

*Contribuição de James L. J., Oregon*

## PÃO DE ABOBRINHA E CHOCOLATE

(Uso Spectrum Natural Organic Shortening para untar a forma)

- 2 ½ xícaras de farinha
- ½ xícara de cacau sem açúcar
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de fermento em pó
- 2 xícaras de açúcar
- 4 claras
- ⅓ xícara de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de extrato puro de baunilha
- 2 ½ xícaras de abobrinha ralada

Preaqueça o forno em 180 graus. Unte duas assadeiras de pão . Peneire os primeiros 5 ingredientes numa tigela . Em outra tigela, misture os outros próximos 5 ingredientes .Bata na batedeira até ficar bem misturado.

Acrescente a abobrinha. Adicione os ingredientes secos e bata até ficar homogêneo. Divida em duas assadeiras.

Asse em 50 a 60 minutos ou até o palito enfiado no centro de cada massa sair limpo. Remova os pães e deixe-os esfriar sobre grades.

Pode ser preparado como os muffins. Sugiro untar a assadeira de muffins em vez de usar papel, já que eles costumam grudar nas formas de papel.

*Contribuição de Deena D.*

## PÃO RÁPIDO COM FRUTAS

- Cascas de 1 laranja grande
- ½ xícara de passas
- 1 xícara e 2 colheres de sopa de sumo de laranja
- ¼ xícara de molho de maçã sem açúcar
- ¼ xícara de óleo vegetal

- 4 claras
- ¾ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de fermento em pó

Remova o máximo que puder as partes brancas da casca de laranja e depois pique as cascas.

Coloque no processador as cascas, suco de laranja e as passas. Junte o molho de maçã, açúcar e óleo e o purê de frutas e mexa bem.

Acrescente as claras. Junte a farinha, bicarbonato e fermento. Mexa muito bem. Coloque numa forma untada e enfarinhada.

Asse em 180 graus por uma hora ou até que o palito saia limpo quando testado. Congela bem.

*Contribuição de Ellen.*

## PÃO DE BANANA

- 2 ou 3 bananas bem maduras, amassadas
- ¾ xícara de açúcar
- 1 xícara de molho de maçã
- 2 claras
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha (uso 1 e ½ de integral e meia da comum)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Misture as bananas, molho de maçã e as claras. Gradualmente acrescente o açúcar e então o óleo. Ao final, junte a farinha e bicarbonato.

Despeje numa forma untada e asse em 180 graus por 35 a 45 minutos ou até o palito sair limpo.

*Contribuição de Dana P., Pennsylvania*

## PÃO DE MILHO SEM LEITE

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha
- ¼ xícara de açúcar
- 5 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara e mais 2 colheres de sopa de água
- ⅓ xícara mais 1 colher de sopa de óleo de açafrão

Preaqueça o forno em 220 graus. Coloque uma colher de sopa de óleo em uma frigideira de ferro e deixe dentro do forno enquanto coloca e mistura todos os ingredientes em uma tigela.

Despeje esta mistura dentro da frigideira aquecida e asse por 20 a 25 minutos. Rende 8 porções. Perfeito com pimenta ou feijão branco. A frigideira de ferro fundido torna o pão de milho mais crocante.

*Contribuição de Patricia W.,*

*Receita do Mês de baixo teor de iodo, Junho de 2011*

## PÃO DE BANANA E COCO

- 3 xícaras de farinha branca ou integral ou uma combinação das duas
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 4 colheres de chá de fermento seco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de óleo de açafrão ou qualquer óleo leve
- 2 colheres de sopa de xarope de maple ou qualquer xarope adoçante
- 4 bananas bem maduras, bem amassadas

Preaqueça o forno em 180 graus. Unte e esfarinhe levemente uma assadeira. Misture a farinha, coco, fermento e bicarbonato numa tigela grande. Junte os ingredientes restantes, mexendo bem com uma colher de madeira.

Espalhe a massa uniformemente na assadeira, e alise a parte de cima. Asse em 40 a 45 minutos, até que o palito enfiado no centro saia limpo. Aguarde esfriar pelo menos 20 minutos antes de fatiar e servir.

*Contribuição de Nina S.*

## PÃO DE CANELA

Um pão rápido

### Na batedeira

- ¼ xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 4 claras
- 2 colheres de chá de baunilha
- 2 xícaras de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de água

### Cobertura

- 8 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de canela
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

Misture o óleo e o açúcar, junte as claras batidas e os demais ingredientes, alternando entre a farinha e a água. Mexa lentamente.

Numa tigela separada, misture todos os ingredientes da cobertura. Despeje metade da massa numa assadeira levemente untada.

Espalhe metade da cobertura. Adicione o resto da massa por cima e cubra com o resto da cobertura.

Asse em 180 graus por 40 minutos. Insira o palito no centro e se sair limpo, está pronto. Use em fatias para o café da manhã ou em lanches.

*Contribuição de Nina G., Hawaii*

## PÃO COM BANANA E NOZES

- 2 claras
- ½ xícara de óleo vegetal
- ¾ xícara de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha
- ¼ xícara de molho de maçã
- 1 ½ xícara de farinha
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- ½ xícara de nozes picadas
- 2 bananas maduras, grandes, amassadas

Misture as claras, óleo, açúcar, baunilha, e molho de maçã com uma colher. Depois acrescente os ingredientes secos. Adicione as bananas amassadas e as nozes.

Mexa até ficar bem misturado. Asse numa assadeira de pão em 190 graus por 50 a 60 minutos.

*Contribuição de Stephanie W.*

*Receita de Baixo Teor de Iodo do Mês, Junho de 2010.*

## PÃO DE ABOBRINHA

- Esta receita rende 2 pães médios
- 6 claras ou 6 colheres de sopa de produto substituto
  - 2 xícaras de açúcar
  - 1 colher de sopa de extrato de baunilha
  - 1 xícara de óleo vegetal
  - 2 xícaras de abobrinha ralada
  - 2 xícaras de farinha
  - 1 colher de sopa de canela
  - 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
  - ¼ colher de chá de fermento seco
  - 1 colher de chá de sal não iodado

- 1 xícara de nozes picadas (opcional)

Aqueça o forno previamente em 180 graus.

Bata as claras até espumarem e coloque o açúcar, baunilha e óleo vegetal e bata até ficarem firmes.

Esprema a abobrinha ralada para tirar o excesso de água e adicione à mistura.

Peneire juntos os ingredientes secos e adicione à mistura.

Acrescente as nozes (sem sal)

Unte e enfarinhe duas assadeiras de pão. Encha com igual quantidade de massa cada uma delas.

Asse em forno de 180 graus por 50 a 60 minutos.

*Contribuição de Laura R.*

## PÃO DE ABÓBORA

- 4 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 abóbora grande cozida
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de sal não iodado
- 1 colher de chá de cravos
- 4 xícaras de bicarbonato de sódio
- 5 xícaras de farinha
- 1 punhado de tâmaras (opcional)
- 1 xícara de passas
- 2 xícaras de nozes picadas

Misture na ordem listada, e asse em assadeira untada em forno de 180 graus por 60 a 70 minutos. Rende 3 pães grandes.

*Contribuição de Angela B.*



## PÃO DE FERIADO SAUDÁVEL AO CORAÇÃO, COM CRAMBERRY E LARANJA

350 gramas de Cramberries

4 xícaras de farinha, reservando 2 colheres de sopa para cobrir os Cramberries

2 xícaras de açúcar

1 colher de sopa de fermento seco

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

¼ xícara de óleo vegetal

1 ½ xícaras de sumo de laranja

3 claras

Preaqueça o forno em 180 graus.

Unte e enfarinhe 2 formas para pão.

Lave os cramberrys e cubra com 2 colheres de farinha (do total de 4 xícaras)

Misture a farinha, açúcar, fermento e bicarbonato.

Numa tigela separada, bata as claras. Depois acrescente o óleo e o sumo às claras.

Junte todos os ingredientes e os Cramberries inteiros.

Asse em 180 graus por uma hora ou até o palito sair limpo. Deixe esfriar na grade por 15 minutos.

Importante! Embrulhe cuidadosamente e guarde na geladeira durante a noite, antes de comer. O sumo gradualmente vai escorrer dos cramberrys e dar ao pão uma umidade deliciosa!

*Colaboração de Alice U.*

*Receita do Mês de baixo teor de iodo, Março de 2008*

*(Nota: quando fora da dieta de restrição ao iodo, acrescente em vez de 3 claras, 2 ovos inteiros.)*

## PÃO DE CERVEJA

3 xícaras de *farinha salva com fermento* (veja abaixo \*)

3 colheres de sopa de açúcar

1 lata de cerveja em temperatura ambiente

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque em uma assadeira untada e asse em 190 graus por uma hora.

Melhor se ingerido no mesmo dia. Congela bem.

\**Farinha salva com fermento* : peneire todos estes ingredientes:

6 xícaras de farinha

3 colheres de sopa de fermento seco

1 colher de sopa de sal

*Contribuição de Monique C.*

## MUFFINS DE LARANJA

1 xícara de sumo de laranja

½ xícara de óleo vegetal

2 xícaras de farinha

½ xícara de açúcar

1 colher de sopa de extrato de laranja

3 claras

3 colheres de chá de fermento seco

1 colher de chá de sal

1 xícara de pecãs, opcional, picadas

Bata o açúcar e o óleo, acrescente as claras, sumo de laranja, e o extrato de laranja. Coloque os demais ingredientes suavemente.

Forre uma assadeira de muffins com copos de papel ou unte levemente. Asse em 210 graus por 15 minutos, ou até dourar no topo. Rende 12 muffins.

*Contribuição de Nina G., Hawaii*

### **Variação:**

*Faço uma cobertura de glacê para cobrir os muffins, com 1 colher de sopa de sumo de laranja e açúcar suficiente para ficar no ponto de derramar sobre os doces.*

*Colaboração de Becki W., Pennsylvania*

### **MUFFINS DE MAÇÃ**

1/3 xícara de óleo de milho

1/2 xícara de açúcar cristal

1/4 xícara açúcar mascavo

3 claras

1 xícara de molho de maçã grosso (verifique se não tem sal)

1 colher de chá de canela

1/4 colher de chá de noz moscada

2 xícaras de farinha

3 colheres de chá de fermento seco

1 colher de chá de sal

Bata o óleo e os açúcares juntos. Junte as claras, molho de maçã e especiarias. Acrescente a farinha, fermento e sal. Unte a assadeira de muffins e divida a massa em 6 porções.

Asse em 210 graus por 20 a 25 minutos.

*Contribuição de Laura J.*

### **Dica sobre o tamanho da xícara**

*Eu dobro a receita, assim posso fazer 12 muffins se transformarem em 24 muffins médios!*

*Becki W., Pennsylvania*

### **MUFFINS DE MIRTILOS DA CATHY**

2 claras

1 xícara de água

1/4 xícara de óleo vegetal

2 xícaras de farinha

1/4 xícara de açúcar

3 colheres de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal

1 xícara de mirtilos frescos (3/4 xícara se congelados)

Preaqueça o forno em 210 graus.

Bata as claras. Acrescente água e óleo. Junte a farinha, açúcar, fermento e sal e misture bem. Gentilmente acrescente os mirtilos. Se forem congelados, descongele e seque em papel toalha. Despeje sobre uma assadeira forrada ou untada. Rende 12 muffins.

*Contribuição de Cathy T.*

### **MUFFINS DE BANANA E FARINHA INTEGRAL**

1 xícara de banana amassada

2/3 de açúcar mascavo

1/3 xícara de óleo de milho

2 claras

3/4 xícara de farinha branca

3/4 xícara de farinha integral

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de nozes sem sal, picadas (opcional)

### **Cobertura**

1/4 xícara de açúcar branco, 1/2 colher de chá de canela

Junte as bananas amassadas, açúcar mascavo, óleo e as claras e bata bem até estarem misturados. Junte os ingredientes secos e misture à banana, mexa bem. Adicione as nozes, se desejar.

Despeje a massa na assadeira de muffins, enchendo até a metade. Misture a canela e

o açúcar e jogue sobre os muffins antes de assar. Asse em forno de 180 graus por cerca de 20 minutos. Rende 6 muffins.

*Contribuição de Alison B*

### MUFFINS DE AVEIA E MOLHO DE MAÇÃ

- ½ xícara de açúcar mascavo, de pacote
- 1 ½ xícaras de farelo de aveia
- 1 ½ xícaras de farinha branca
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 4 claras
- 1 xícara de molho de maçã gelado
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

Preaqueça o forno em 200 graus. Forre ou unte 12 forminhas de muffins. Misture todos os ingredientes secos. Adicione as claras, molho de maçã e o óleo. Bata até ficar bem misturado.

Despeje nas formas de muffins e aguarde 10 minutos. Asse por 15 minutos ou até ficar castanho dourado. Produção: 12 muffins.

*Contribuição de Elaine J.*

### MUFFINS DE FUBÁ

- 1 ¼ xícara de farinha
- ¾ xícara de fubá
- ¼ xícara de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de água
- ¼ xícara de óleo vegetal
- 2 claras

Aqueça previamente o forno em 200 graus. Misture os ingredientes secos. Junte água, óleo e claras. Mexa até todos os ingredientes estarem bem misturados.

Despeje a massa em formas de muffins untadas ou forradas. Asse de 15 a 20 minutos.

*Contribuição de Cathy T.*

### MUFFINS DE MIRTILOS

- ½ xícara de gordura vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 3 claras
- 3 xícaras de farinha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de baunilha
- 2 xícaras de mirtilos (gelados são melhores)
- ½ xícara de água

Bata a gordura e o açúcar. Adicione as claras, farinha, fermento e mais a baunilha e a água. Adicione os mirtilos e bata bem. Gosto de usar assadeira para 6 muffins. É o tamanho ideal. Asse em 190 graus por 30 minutos.

*Colaboração de um amigo.*

### MUFFINS DE AVEIA E LARANJA

- ¼ xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de aveia instantânea
- ⅓ xícara de sumo de laranja concentrado
- ½ xícara de água

Misture o farelo, aveia, o suco concentrado e a água em uma tigela média e deixe descansar por 20 minutos.

- 1 clara (veja a nota)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Acrescente à massa anterior, após os 20 minutos.
- ¾ xícara de farinha integral
- ¼ xícara de açúcar
- ½ colher de chá de fermento em pó

½ colher de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de canela

2 colheres de sopa de casca de laranja ralada

Misture os ingredientes secos numa tigela pequena. Junte à mistura anterior e mexa até tudo estar bem misturado.

Divida a massa em 6 formas untadas de muffin. Asse em 190 graus por 25 minutos.

Deixe esfriar na forma. Depois retire para a grade. Pode congelar por longo tempo. Fica saboroso quando aquecido levemente no micro-ondas.

Nota: 1 colher de sopa de farinha de linhaça em duas colheres de sopa de água fervente substituem a clara.

*Contribuição de Jane G., Oregon*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Março de 2010.*

## MUFFINS DE MORANGO E NOZES

2 xícaras de farinha

3 claras

½ xícara de açúcar

¼ xícara de açúcar mascavo

⅓ xícara óleo vegetal

2 xícaras de morangos frescos, em forma de purê, no processador

3 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de sal

1 pitada de gengibre ralado (opcional)

¼ xícara de nozes finamente picadas

Jogue tudo numa tigela. Mexa. Asse por 20 minutos em forno de 200 graus.

*Contribuição de Dana Ffusco, , Queens, New York.*

## MUFFINS DE CHIA

1 xícara de farinha de aveia

½ xícara de farinha integral de cevada

½ xícara de farinha de arroz integral

2 colheres de chá de fermento em pó

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de canela

½ colher de chá de sal

1 ½ xícaras de gel de chia ( ⅓ de xícara de sementes de chia com 2 xícaras de água fazem o gel de chia)

½ xícara de leite de amêndoa

2 colheres de chá de baunilha

⅓ xícara de mel

Opcional: frutas, nozes, sabores adicionais \*

**Instruções:** numa tigela grande, coloque as farinhas de aveia, cevada e arroz, sementes de chia, fermento e bicarbonato, canela e sal.

Mexa até misturar bem. Em outra tigela média, misture o leite de amêndoas, água, baunilha e mel e misture bem.

Adicione aos ingredientes secos e mexa até umedecer tudo. Não bata de novo, a massa pode ficar irregular.

Deixe descansar por 30 minutos antes de assar. Ou tampe o recipiente e deixe na geladeira durante a noite e, mais, por até 5 dias. A massa deverá dobrar ou triplicar.

Para assar, preaqueça o forno em 180 graus. Unte as formas de muffins.

Despeje nas formas de muffins, enchendo até 2/3. Asse por 20 a 23 minutos até o palito inserido no centro saia limpo.

Deixe descansar por 5 minutos antes de remover da forma para a grade de resfriamento.

\*\* Para adicionar frutas, nozes e sabores, use frescas, geladas, enlatadas ou frutas secas.

Drene o líquido antes de acrescentar nas camadas de muffins.



Coloque a massa, cubra com frutas, coloque outra camada de massa.

*Contribuição de Michele M, Nova Scotia, Canadá*

*Receita de Baixo Teor de Iodo do Mês, Fevereiro de 2013*

## MUFFINS DE ABOBRINHA E CENOURA DA MEL

2 xícaras de abobrinha ralada

2 xícaras de cenoura ralada

½ xícara de molho de maçã

½ xícara de nozes

½ xícara de passas

4 claras batidas

¾ xícara de óleo vegetal

1 colher de chá de baunilha

2 xícaras de farinha cru

1 ¼ xícaras de açúcar

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de sal

2 colheres de chá de casca de laranja ralada

1 colher de sopa de canela ralada

½ colher de chá de cardamomo

Preaqueça o forno em 190 graus.

Numa tigela grande, misture a abobrinha, cenouras, molho de maçã, nozes e passas.

Adicione o óleo e as claras batidas e deixe descansar.

Numa segunda tigela misture farinha, açúcar, bicarbonato, sal, casca de laranja e especiarias.

Despeje os ingredientes secos aos molhados e mexa gentilmente com uma colher de pau, até ficar homogêneo.

Encha 2 formas de muffins untadas até 2/3. Asse por 20 a 22 minutos ou até que uma faca afiada saia limpa quando inserida à mistura.

*Contribuição de Melissa R, Maryland*

Melissa escreve: "quando não estou na dieta de baixo teor de iodo, adoro isso com creme de queijo gelado. Misturo 220 gramas de manteiga com 220 gramas de creme de queijo. Adiciono 2 xícaras de açúcar de confeitiro e uma colher de chá de baunilha. Variação: uma colher de chá de extrato de amêndoa.

## SOBREMESAS

### MASSA DE TORTA COM ÓLEO

1 ½ xícaras de farinha

1 ½ colheres de chá de açúcar

½ colher de chá de óleo

2 colheres de sopa de leite de amêndoa gelado (ou qualquer outro leite de nozes)

Combine todos os ingredientes e pressione dentro de uma forma para torta. Ou pode ser enrolado entre duas partes de papel de cera ou papel manteiga.

Asse em 200 graus por 8 minutos. Ou use com qualquer receita de torta, de acordo com as instruções.

Aumente o tempo de cozimento se colocar em cima um recheio de frutas cozidas.

*Contribuição de Don e Geneva E.*

### MASSA PARA DUAS TORTAS

1 ½ xícara de farinha

½ xícara de gordura vegetal

½ colher de chá de sal

4 a 5 colheres de sopa de água gelada

Misture a farinha e o sal. Junte a gordura até esfarelar. Respingue água para conseguir misturar.

*Contribuição de Kimberly T*

## TORTA DE MAÇÃ

6 a 8 maçãs médias, sem casca e sem sementes, fatiadas

1 xícara de açúcar

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de canela

½ colher de chá de noz moscada

2 colheres de sopa de farinha

Misture todos os ingredientes e coloque dentro de uma massa de torta crua. Cubra com outra massa adicional ou com:

½ xícara de farinha

½ xícara de açúcar

¼ xícara de gordura vegetal

Asse em 220 graus por 30 a 40 minutos até ouvir borbulhar.

*Contribuição de Kimberly T.*

## TORTA DE MIRTILOS OU FRAMBOESAS

6 a 7 xícaras de mirtilos ou de framboesas, frescas ou congeladas

½ xícara de farinha

1 xícara de açúcar

1/8 colher de chá de sal

1 colher de sopa de sumo de limão

Misture todos os ingredientes e coloque dentro de uma torta crua. Cubra com massa adicional e asse em 220 graus por 30 a 40 minutos até ouvir borbulhar.

*Contribuição de Kimberly T.*

## PERAS CAMELIZADAS

4 peras firmes, cortadas longitudinalmente ao meio, sem sementes

½ xícara de açúcar

½ xícara de água

Coloque o açúcar num prato e pressione as partes cortadas da pêra no açúcar. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e coloque as partes cortadas junto ao fundo da frigideira.

Deixe cozendo até dourar, cerca de 7 minutos. Adicione a água, cubra e deixe por 5 a 10 minutos, dependendo de quão firmes estejam as peras. Adicione mais água se necessário. Retire as peras da frigideira.

Reduza o molho da frigideira aumentando o fogo. Coloque o molho sobre as peras.

*Colaboração de Tracy T.*

## PERAS NO VAPOR

2 peras

2 colheres de mel

Corte fora o topo das peras e o miolo. Derrame o mel em cada uma e coloque a tampa. Deixe cozinhar sobre o vapor da água fervente por 30 minutos.

*Colaboração de Karen F., Carolina do Sul*

## MAÇÃ ASSADA COM CANELA

1 maçã

1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de chá de canela

Fatie a maçã e coloque numa tigela. Esparrame o açúcar e a canela sobre as fatias.

Cubra a tigela com plástico. Coloque no micro-ondas por 1 a 2 minutos até a maçã ficar macia. Tire o plástico cuidadosamente. Deixe descansar por um a dois minutos antes de servir.

*Contribuição de Teresa M.*

## SORVETE DE FRUTAS FRESCAS

4 xícaras de frutas

1 xícara de açúcar ou mais, a gosto

½ xícara de sumo de laranja

2 colheres de sopa de sumo de limão

Processe as frutas até formar um purê. Numa panela combine o açúcar e os sumos de laranja e limão. Mexa em fogo médio até dissolver. Remova do fogo. Acrescente o purê de frutas. Coloque numa forma e congele para firmar. No liquidificador vá batendo a mistura de fruta congelada, até ficar claro e macio (cerca de um minuto). Despeje em contêineres e congele até ficarem firmes.

Produção: 6 xícaras.

*Eu faço com pêssegos, morangos, mirtilos, melões. Coloco, também, melado.*

*Contribuição de Mary Van D., Michigan*

## MAMÃO COZIDO

1 mamão grande, recém- maduro, ainda firme

½ xícara de açúcar

1 ½ xícaras de água

2 paus de canela

Cascas de um limão

Sumo de um limão

Descasque e corte o mamão em pedaços. Coloque numa panela com água, açúcar, canelas e sumo do limão. Cozinhe sobre fogo médio até o líquido começar a borbulhar. Não deixe ferver.

Tire do fogo e cubra com as raspas da casca de limão. Sirva quente ou gelado. Conserva muito bem na geladeira.

## MAÇÃ CROCANTE

5 xícaras de maçãs fatiadas, sem casca, se desejar

3 colheres de sopa de açúcar

½ xícara de aveia em flocos, regular ou instantânea

½ xícara de açúcar mascavo

¼ xícara de farinha

¼ colher de chá de canela

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Preaqueça o forno em 190 graus. Coloque a maçã numa assadeira untada com óleo vegetal. Polvilhe com açúcar, e deixe separado. Numa tigela separada, junte os ingredientes remanescentes, misture bem e jogue sobre as maçãs. Asse por 30 a 35 minutos e sirva ainda quente.

*Contribuição de Era K.*

## BANANAS ASSADAS

Use uma banana por pessoa. Após preparar algum jantar no forno, desligue e coloque as bananas inteiras, com casca, na forma e coloque no forno. Quando estiver terminando o jantar, as bananas já estarão cozidas. Coloque no prato, abra, e, com uma faca, sirva em fatias, ainda quente.

*Karen (Fergie Q.), nos serviu estas bananas em sua casa. Muito simples e deliciosas! Elas ficam com um sabor muito intenso!*

*Contribuição de Leah G., Florida*

## MISTURA DE FRUTAS GELADAS

Nada é realmente mensurado

. Simplesmente coloque no liquidificador e vá ajustando a seu gosto. Use frutas semi descongeladas e bata bem, indo gradualmente até o máximo do aparelho.

Depois junte algum refrigerante ou suco de sua preferência e bata novamente. Adoce a gosto, e bata novamente. Acrescente a baunilha, e bata.

Acrescente pecãs ou amêndoas picadas. Sirva em taças de vinho para dar um toque especial.

*Contribuição de Vel.*

### CREME DE LIMÃO

¼ xícara de água gelada

½ xícara de açúcar cristal

3 colheres de sopa de amido de milho

Pitada de sal

¼ xícara de sumo de limão

1 colher de chá de cascas de limão bem picadas

Numa tigela alta, bata juntos a água, açúcar, amido de milho e sal, até que o amido se dissolva. Transfira para uma panela e, em fogo médio, leve para ferver, mexendo sempre.

Quando a mistura ficar espessa, abaixe o fogo e continue mexendo por mais um minuto. Retire para uma tigela e acrescente, mexendo bem, o sumo e as cascas de limão.

Deixe esfriar e engrossar em temperatura ambiente. Melhor servir na temperatura ambiente, mas pode ser refrigerado por vários dias. De qualquer modo, antes de servir bata bem para melhorar a consistência.

*Contribuição de Nina S.*

### BOLOS FRITOS DE BANANA

4 bananas médias

4 xícaras de farinha

3 colheres de chá de açúcar

1 ½ colher de chá de sal

4 colheres de sopa de óleo vegetal

½ a 1 xícara de água

Óleo vegetal para a frigideira

Numa tigela grande, amasse bem as bananas. Acrescente a farinha, açúcar, sal e óleo e misture bem. Acrescente água para ficar endurecer a massa. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.

Coloque a massa numa superfície levemente esfarinhada e espalhe a massa para ficar numa espessura de 0,25 a meio centímetro.

Com uma faca enfarinhada, corte quadrados de cerca de 10 cm. e frite na frigideira até ficarem dourados, o que dá cerca de 3 minutos; vire a massa e frite até dourar.

Retire e coloque sobre papel toalha. Reponha o óleo a cada fritura. Sirva quente.

*Contribuição de Nina S.*

### ESPETINHOS DE FRUTAS CRISTALIZADAS

½ melão cantalupe, sem casca, sem sementes, cortado em cubos pequenos

3 pêssegos médios, sem casca e caroço, em cubos pequenos

2 laranjas médias, sem casca e fatiadas transversalmente

2 maçãs sem casca, sem sementes, em cubos pequenos

220 gramas de morangos frescos, lavados, sem talo, cortados

¼ xícara de mel

¼ xícara de xarope de maple

Coloque as frutas, mel e xarope numa tigela, mexa bem e depois vá alternando as frutas em espetinhos de metal ou de madeira.

*Contribuição de Christine N., Virginia.  
Receita da Food Allergy Network*



## SORVETE DE BANANA CONGELADA

Descasque as bananas e corte em pedaços de 2,5 cm. Congele e depois bata no liquidificador até ficar cremoso e suave.

*Contribuição de Suzanne K.G.*

*Receita do Mês de baixo teor de iodo, Dezembro de 2008*

## SORVETE DE AMENDOIM

Coloque no processador framboesas congeladas batidas com manteiga de amendoim sem sal. Acrescente um pouquinho de mel e bata bem. Isso enriquece o sorvete e dá uma textura incrível!

*Contribuição de Melissa M.*

## MOUSSE DE ABACATE

É uma sobremesa fácil.

Abacate

1 colher de sopa de açúcar

½ colher de chá de extrato de baunilha

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme suave. A quantidade dos ingredientes pode mudar de acordo com o gosto pessoal.

*Contribuição de Laura B.*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Maio de 2013*

## PUDIM DE CHOCOLATE

1 abacate médio, maduro

5 tâmaras

2 colheres de chá de cacau em pó

Bata no processador os 3 ingredientes e coloque para gelar. Quanto mais tempo fica gelando, mais adquire a textura de um pudim de chocolate. Até minha filha adora!

*Contribuição de Vania R.*

## PUDIM DE CAQUI

1 xícara de caquis bem maduros, cozidos

1 xícara de açúcar

½ xícara de óleo

1 colher de chá de canela

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio misturado com 2 colheres de chá de água quente

1 clara

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de passas

2 colheres de sopa de sumo de limão

1 xícara de farinha misturada com ½ colher de sal

Junte os ingredientes e bata bem. Despeje em uma forma de pudim untada, cubra cuidadosamente com folha de alumínio e deixe vaporizando dentro de uma panela coberta, por 2 ½ horas.

*Contribuição de Karen Fr. Fr.*

## PUDIM DE AMÊNDOAS

Coloque de molho 450 gramas de amêndoas sem sal por aproximadamente 8 horas

No dia seguinte, faça um purê com as amêndoas, no liquidificador, com água suficiente para cobrir as amêndoas. Fica um tanto grosseira, mas ótima, um tipo de pasta bem consistente.

Adoce com um pouco de extrato de baunilha, se desejar. Refrigerando, dá um excelente pudim, especialmente nos meses de verão.

*Contribuição de Maria C*

## PUDIM DE ARROZ

$\frac{3}{4}$  xícara de arroz cru, com 2  $\frac{1}{2}$  xícaras de água; cozinhe até amaciar.

3 claras

1  $\frac{1}{4}$  xícaras de leite de nozes conforme receita na página 43 do livro culinário de restrição ao iodo.

1 colher de chá de baunilha

$\frac{3}{4}$  xícara de açúcar

$\frac{1}{2}$  xícara de passas umedecidas em água por cerca de 15 a 30 minutos para amaciá-las

Misture o arroz cozido com os outros ingredientes e coloque numa caçarola untada e esta dentro de uma panela com água.

Leve ao forno em 180 graus por cerca de 40 minutos ou mais, dependendo da consistência do leite de nozes. Polvilhe com canela, no topo, se desejar.

*Contribuição de Frances S., Pennsylvania*

*Receita do Mês, de Baixo Teor de Iodo, Novembro de 2009*

## BOLO DE MAÇÃ

1 xícara de açúcar

$\frac{1}{2}$  xícara de óleo

1 clara

1  $\frac{1}{4}$  xícara de farinha

$\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de noz-moscada

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

2  $\frac{1}{2}$  xícaras de maçãs picadas

Misture bem. Coloque numa assadeira. Asse em forno a 180 graus por 35 minutos ou mais, até o palito sair limpo da massa.

*Contribuição de Karen Fr. Fr.*

## BOLO EXCÊNTRICO

1  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha

1 xícara de açúcar

3 colheres de sopa de cacau

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

5 colheres de sopa de óleo

1 colher de chá de vinagre branco

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de água gelada

Preaqueça o forno em 180 graus. Peneire juntos a farinha, açúcar, cacau, bicarbonato e o sal em uma forma ou disco. Misture bem.

Faça três buracos nesses ingredientes secos. Coloque óleo no primeiro buraco, vinagre no segundo, e baunilha no terceiro buraco. Despeje a água sobre por cima e misture tudo muito bem.

Asse por 30 minutos ou até ficar firme no centro. Esfrie. Pode ser salpicado com açúcar de confeiteiro.

Sugestões de cobertura de Tracy T. Crusch: morangos, se estiver na temporada ou umedeça um pacote de frutas.

Adoce levemente com açúcar e sirva sobre as fatias de bolo.

*Contribuição de Christine N., Virginia*

*Esta é uma das primeiras receitas doadas ao Livro de Culinária de Baixo Teor de Iodo da ThyCa.*

## BOLO DE EMPRESA

A massa pode ser dobrada. Preaqueça o forno em 190 graus. Unte uma forma.

Misture :

1 ½ xícaras de farinha

2 colheres de chá de fermento em pó

½ colher de chá de sal

½ xícara de açúcar

Bata 2 claras até ficarem cremosas e adicione

½ xícara de água

½ xícara de óleo vegetal

Adicione líquido aos ingredientes secos e mexa até misturar bem. A massa vai ficar pegajosa

Despeje na forma e cubra com frutas congeladas.

Eu uso uma mistura de framboesas, mirtilos, amoras. Asse até ficar dourado, cerca de 20 a 25 minutos. Antes de assar, se gostar, polvilhe com açúcar branco ou mascavo. Sirva quente.

*Contribuição de Susan L*

## BOLO DE PASSAS

1 xícara de açúcar

3 xícaras de farinha 3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de chá de canela

1 xícara passas cozidas

½ colher de chá de noz moscada

1 xícara de sumo de passas (instruções abaixo)

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

pitada de sal

Peneire os ingredientes secos . Mergulhe as passas em 2 xícaras de água. até que reste 1 xícara de líquido. Numa tigela misture açúcar, óleo, e o líquido.

Vagarosamente adicione os ingredientes secos., 1 xícara por vez, mexendo bem.

Junte as passas cozidas. Despeje sobre uma assadeira levemente untada e enfarinhada. Polvilhe açúcar por cima e asse em forno de 180 graus, por 22 a 30 minutos.

*Contribuição de Lois J.*

## BOLO DE MAÇÃ E NOZES

3 claras

2 xícaras de açúcar

½ xícara de óleo vegetal

2 colheres de chá de baunilha

2 2 xícaras de farinha

1 colher de sopa de canela

½ colher de chá de noz-moscada

¼ colher de chá de sal

4 xícaras de maçãs sem casca, em cubos

1 xícara de nozes picadas

açúcar para polvilhar

Aqueça o forno previamente em 160 graus.

Unte uma assadeira redonda com um pouco de óleo.

Numa tigela, bata as claras, açúcar, óleo e baunilha. Junte a farinha, canela e sal. Acrescente as nozes e as maçãs.

Asse por 50 a 60 minutos, ou até que o palito saia limpo. Polvilhe com açúcar. Deixe esfriar na grade. Cubra e refrigere. Espero que gostem!

*Contribuição de Pat G.*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, Outubro de 2011*

Pat escreve: este bolo é saboroso no primeiro dia, e no segundo, também. Eu refrigero a metade em porções individuais pequenas para o café da manhã.

Não é um bolo bonito, mas seu sabor é maravilhoso.

## BOLO PORTUGUÊS DE CHOCOLATE COM MOLHO DE MAÇÃ DA NANA

½ xícara de óleo

1 clara

1 ½ xícaras de açúcar

1 ½ xícaras de molho de maçã

2 colheres de chá de canela

1 colher de chá de noz-moscada

4 colheres de sopa de cacau

Misture os ingredientes acima numa tigela grande. Numa tigela pequena misture:

2 xícaras de farinha

1 ½ colheres de chá de bicarbonato de sódio

¾ colher de chá de sal

Adicione os ingredientes secos aos ingredientes molhados e depois acrescente 1 a 2 xícaras de passas.

Despeje numa forma de buraco no centro, untada e asse por 50 a 60 minutos, em forno de 180 graus.

*Contribuição de Karen Fr.Fr.*

*Karen diz que esta receita vem da sua tataravó.*

## BOLO DE CHOCOLATE DA BRENDA

3 xícaras de farinha

5 colheres de sopa de cacau

2 xícaras de açúcar

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal

¾ xícara mais 3 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de vinagre

1 colher de sopa de baunilha

2 xícaras de água gelada

Misture os primeiros 5 ingredientes e depois junte o óleo, vinagre, baunilha e a água gelada.

Misture bem. Asse por 35 a 40 minutos no forno em temperatura de 180 graus.

*Colaboração de Brenda N.*

## BOLO DO ANJO

Qualquer receita do bolo do anjo dará certo se você não usar sal iodado.

\*Uma versão com cacau também é permitida.

\*Eu preparo um de cada, corto em pedaços, e congelo na semana em que começo a dieta.

\* Então descongelo um pedaço e me sirvo acompanhado de pêssegos , ou como sobremesa ou tarde da noite como um lanche.... delicioso!

\*Agradecimentos por todas as boas ideias e receitas!

*Contribuição de Amanda, Carolina do Norte*

*Dicas de Baixo Teor de Iodo do Mês, Setembro de 2011*

## GELADOS E VARIAÇÕES

(montanha branca)

½ xícara de açúcar

¼ xícara de xarope de milho (verifique o rótulo se não tem sal)

2 colheres de sopa de água

2 claras

1 colher de chá de baunilha

Junte o açúcar, xarope de milho e água em uma panela. Cubra e aqueça em fogo médio até ferver. Enquanto a mistura ferve, bata as claras em neve em uma batedeira.

Em seguida, despeje o xarope quente, bem devagar, num filete, sobre as claras, batendo sempre, em velocidade média.

Coloque a baunilha e aumente a velocidade da batedeira, até ficar firme. Sirva sobre o bolo ou como recheio entre as camadas de bolo.



**variações: gelado de cacau** - peneire ¼ xícara de cacau sobre as claras batidas e continue batendo até firmar.

**gelado bege acetinado** - substitua o açúcar mascavo por açúcar cristal e diminua a baunilha para meia colher de chá.

**Gelado de café** - bata uma colher de chá de café solúvel instantâneo na receita do gelado bege acetinado acima (embora café e chá instantâneos sejam proibidos nesta dieta).

*Contribuição de Brenda N.*

## GELADO BÁSICO

1 xícara de gordura vegetal hidrogenada

450 gramas de açúcar

1 colher de chá de baunilha

1 colher de chá de essência sabor de manteiga

água

Bata a gordura com o açúcar até ficar bem cremoso. Junte a baunilha e essência de manteiga. Vá batendo e acrescentando uma colher de chá de água por vez, até atingir a consistência desejada.

Se quiser gelado de chocolate, acrescente ¼ de xícara de cacau.

Substitua a essência de manteiga por outra que desejar: maple, coco, amêndoa, banana.

*Receita do Mês de baixo teor de lodo, novembro de 2012*

*Contribuição de Betty F.*

Betty escreve: "procurava por um gelado que acompanhasse o bolo de chocolate da Nina. Fiz o bolo em cupcakes

Adapte esta receita de gelado à da minha avó Theresa.

Agradeço a vocês por todas as receitas e ideias. Aprecio muitíssimo!".

## BOLO DE CHOCOLATE DA NINA

2 xícaras de água

½ xícara de óleo 100 % vegetal

1 colher de sopa de vinagre branco

2 colheres de chá de extrato de baunilha

3 xícaras de farinha

½ xícara de cacau sem açúcar

1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de sal

2 colheres de chá de açúcar

óleo para untar

Aqueça o forno em 180 graus. Misture os quatro primeiros ingredientes na tigela grande da batedeira. Acrescente a farinha, o cacau, bicarbonato e o sal. Bata em velocidade baixa até misturar bem. Depois, em velocidade máxima por mais um minuto.

Despeje a massa numa forma untada e asse por 35 minutos ou até um palito de madeira sair limpo, quando espetado no centro do bolo. Espere esfriar. Polvilhe o topo do bolo com as 2 colheres de açúcar.

*Colaboração de Nina S.*

## BOLO PUDIM DE CHOCOLATE QUENTE

¾ xícara de açúcar

1 xícara de farinha

3 colheres de sopa de cacau

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

¼ colher de chá de sal

½ xícara de água

⅓ xícara de óleo de milho

1 ½ colher de chá de baunilha

Misture os cinco primeiros ingredientes. Junte a água, óleo e baunilha. Mexa até ficar homogêneo. Despeje numa forma untada.

## Cobertura

½ xícara de açúcar cristal

½ xícara de açúcar mascavo

4 colheres de sopa de cacau

2 colheres de chá de café solúvel instantâneo (opcional)

Misture e polvilhe sobre a massa. Despeje 1 a ¼ xícaras de água quente sobre o topo (para ficar mais como pudim, coloque 1 ½ xícaras de água quente). NÃO MISTURE. Asse em forno de 180 graus por 40 minutos. Deixe repousar por 15 minutos.

*Contribuição de Brenda H.*

## BOLO DE BANANA E MIRTILOS

3 bananas amassadas

⅓ ou um pouco menos de molho de maçã com canela

¾ xícara de açúcar

3 colheres de sopa de claras de ovo líquidas

1 colher de chá de baunilha

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

pitada de sal não iodado

1 ½ xícaras de farinha

¾ xícaras de mirtilos

Preaqueça o forno em 180 graus e unte uma forma pequena de bolo. Misture o molho de maçãs com as bananas amassadas. Junte o açúcar, claras e baunilha.

Polvilhe a mistura com o bicarbonato e o sal e misture. Adicione a farinha e mexa bem.

Acrescente os mirtilos e despeje a massa na forma de bolo.

Asse por 40 a 45 minutos, dependendo da profundidade da forma - até ficar dourado no topo.

Você pode substituir por qualquer tipo de bagas, e acrescentar nozes, também.

*Contribuição de Kathy H., Texas*

*Isso começou como um pão de banana - foi alterado para um bolo e depois improvisei para se adaptar à dieta de baixo teor de iodo.*

*É realmente gostoso e você pode acrescentar ingredientes diferentes para modificar a receita.*

## BISCOITOS NÃO-ASSADOS

1 xícara de açúcar

1 xícara de manteiga de amendoim sem sal

1 pouco de sal simples (comece com ¼ de colher de chá)

4 colheres de sopa de óleo vegetal ou gordura vegetal hidrogenada

⅓ xícara de cacau sem açúcar

3 xícaras de aveia

Você pode ajustar os ingredientes a seu gosto, mais cacau, ou mais manteiga de amendoim.

Em fogo baixo, mexa os 5 primeiros ingredientes. quando estiver bem misturado e cremoso, coloque a aveia, ½ xícara por vez. Despeje sobre papel encerado e aguarde esfriar. E aproveite!

*Contribuição de BethAnn L.*

## BISCOITOS DE AVEIA

½ xícara de gordura vegetal

1 xícara de açúcar mascavo

2 claras

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de farinha

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 xícara de aveia em flocos

Misture a gordura com o açúcar. Adicione as claras e a baunilha. Mexa bem.

Peneire juntos a farinha, o sal e o bicarbonato. Junte ao creme e misture bem.

Numa forma de biscoitos coloque a massa em colheradas cheias, e asse em 180 graus por 10 a 12 minutos, até os biscoitos começarem a dourar. Você pode cozinhar algumas tâmaras para usar como recheio entre dois biscoitos.

*Contribuição de Alison B.*

### **BOLAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM**

½ xícara de óleo vegetal

1 xícara de manteiga de amendoim sem sal

2/3 xícara de xarope de maple ou qualquer outro xarope adoçante

2 ¼ xícaras de farinha crua ou integral

½ colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de canela moída

Misture o óleo vegetal com a manteiga de amendoim. Junte o xarope e misture bem.

Misture a farinha com o fermento e a canela e depois adicione à mistura de amendoim e mexa bem.

Preaqueça o forno em 180 graus. Pegue pedaços da massa e faça bolas de 2,5 cm com as palmas das mãos.

Coloque as bolas em uma assadeira de biscoitos levemente untada. As bolas podem ser colocadas perto umas das outras, mas não se tocando. Asse por 12 minutos.

*Contribuição de Nina S.*

### **BISCOITOS MACIOS DE AVEIA**

4 xícaras de aveia cru em flocos

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de baunilha

¾ xícara de óleo vegetal

4 claras

2 xícaras de açúcar

Bata as claras levemente, então misture todos os ingredientes, a aveia por último. Coloque para refrigerar por duas horas.

Depois coloque a massa em colheradas grandes, 6 biscoitos por forma, em assadeiras levemente untadas.

Asse em temperatura de 160 graus por 15 minutos ou até ficarem douradas e crocantes. O interior ficará macio.

Rende aproximadamente 18 biscoitos grandes.

Adicione ½ xícara de coco se desejar um sabor sem ter que salgar mais.

*Contribuição de Nina G., Hawaii*

### **BISCOITOS MATZO**

2 xícaras de matzo (pão elaborado sem fermento, com água e farinha branca) em migalhas

2 xícaras de farfel (pedaços pequenos)

1 ½ xícaras de açúcar

1 colher de chá de canela

1 xícara de passas

1 xícara de nozes picadas (opcional)

¼ colher de chá de sal

6 claras grandes

2/3 xícara de óleo de milho

Misture os farelos de Matzo, farfel, açúcar, canela, passas, nozes e o sal. Junte as claras e o óleo.

Disponha em uma forma untada de biscoitos, às colheradas, bem cheias. Asse em forno de 180 graus por 20 a 25 minutos.

*Contribuição de Kim S., New Jersey*

## BROWNIES PRALINÊ

- 1 ⅓ xícaras de farinha
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de açúcar branco
- ½ colher de chá de sal não-iodado
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 4 colheres de chá de baunilha
- ¼ xícara de óleo
- 3 claras
- 1 xícara de pecãs picadas

Misture tudo com uma colher e despeje em forma untada, assando em 180 graus por 20 minutos, até começar a ficar dourado.

*Contribuição de Elaine J*

## BISCOITOS ESQUECIDOS

- 2 claras
- pitada de sal
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha
- ½ xícara de nozes ou pecãs picadas

Preaqueça o forno em 180 graus.

Bata as claras junto com o sal até ficarem em ponto de neve. Adicione a baunilha e o açúcar, vagarosamente, enquanto continua a bater, até ficar firme, em ponto de neve. Coloque as nozes e depois despeje em forma untada em pequenas colheradas. Coloque a forma no forno e desligue imediatamente o fogo.

Deixe os biscoitos dentro do forno por toda a noite. Remova da forma e guarde em recipiente hermético. Dura por vários dias e pode ser congelado. Rende 25 a 30 biscoitos.

*Contribuição de um amigo da ThyCa.*

## BISCOITOS DE MELAÇO

Misture:

- ¾ xícara de óleo vegetal
  - 1 xícara de açúcar
  - ¼ xícara de melaço orgânico, sem adição de enxofre
  - 2 claras
- Depois de misturar bem, acrescente:
- 2 xícaras de farinha
  - 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
  - 1 colher de chá de canela
  - ½ colher de chá de gengibre
  - ½ colher de chá de cravos
  - ½ colher de chá de sal não iodado

Faça bolas de 2,5 cm e pressione com o fundo de um copo. Asse em forno de 180 graus por 10 minutos aproximadamente.

*Contribuição de L.M., Pennsylvania, esposa de um sobrevivente ao câncer de tireoide.*

## OS MELHORES BISCOITOS DE AVEIA QUE JÁ EXISTIRAM

- 1 banana amassada
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de açúcar branco
- ¼ xícara mais uma colher de chá de óleo
- 1 ½ colheres de chá de baunilha
- 1 ½ colheres de chá de canela
- 1 ½ xícaras de farinha
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal não iodado
- 2 ¼ xícaras de aveia
- 3 colheres de sopa de água e talvez mais algumas gotas



### Instruções:

Misture o açúcar mascavo, o açúcar branco, óleo e água.

Misture a banana com a baunilha e junte com a mistura prévia, e adicione a farinha, bicarbonato, canela e o sal. Junte a aveia.

Deixe descansar um pouco para a aveia absorver o líquido em excesso.

Com uma colher de sopa, distribua pela assadeira. Asse em 180 graus por 13 minutos.

Para ver se estão prontos, tire um e veja se está dourado. Deixe descansar um tempo para retirar da forma de biscoitos.

Sugestão: se a massa estiver muito seca, adicione mais líquido.

Rende 3 dúzias de biscoitos.

Acrescente nozes... ficam especiais no café da manhã.

*Contribuição de Frances P., Maryland*

### BOLAS DE RUM

Rende 24 a 30 bolas de rum

1 xícara de amêndoas trituradas

1/3 xícara de açúcar

1/4 xícara de rum escuro

1 colher de chá de coco em pó

1/2 colher de chá de baunilha

Numa tigela junte todos os ingredientes e misture bem. Com as mãos, faça bolas de 2,5 cm.

Se a consistência estiver muito pegajosa, coloque mais amêndoas trituradas à massa. Se estiver muito seca, coloque mais óleo ou clara pasteurizada.

*Opcional:* as bolas de rum podem ser roçadas no açúcar, coco ralado ou amêndoas trituradas, para um visual e sabor diferentes.

Coloque as bolas num recipiente com tampa e refrigere por até duas semanas.

*Contribuição de Liz S., Califórnia*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Novembro de 2008*

### SOBREMESA DE CHOCOLATE

1 1/2 xícaras de grão de bico em lata, lavado e escorrido várias vezes

1/8 colher de chá de sal

1/8 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de extrato de baunilha

1/4 xícara de manteiga de amêndoas sem sal

1 colher de sopa de água, ou mais se necessário

2/3 xícara de açúcar mascavo

2 a 3 colheres de sopa de aveia em flocos

1/3 xícara de chocolate escuro em lascas pequenas, sem leite, sem soja

Coloque os ingredientes no liquidificador, exceto as lascas de chocolate, e bata até ficar liso e sedoso. Mergulhe as lascas de chocolate na massa e leve ao refrigerador. Rende 8 porções.

*Contribuição de Kate do Iowa*

### BISCOITOS DE BANANA E AVEIA

1/2 xícara de banana amassada

1/2 xícara de manteiga de amendoim sem sal

1/2 xícara de mel

1 colher de chá de baunilha

1 xícara de aveia em flocos

1/2 xícara de farinha

1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/4 colher de chá de sal não iodado

1 a 2 colheres de chá de canela em pó

1/2 a 1 xícara de passas

1 a 2 claras batidas em neve (opcional)

Preaqueça o forno em 180 graus. Forre duas assadeiras de biscoitos com papel manteiga.

Numa tigela grande, mexa a banana, manteiga de amendoim, mel e baunilha. Numa tigela pequena, misture a aveia, farinha, canela, sal e bicarbonato.

Despeje a mistura de aveia na tigela da banana e mexa bem. Acrescente as passas.

Usando uma medida de ¼ de copo, pingue a massa com distância de 8 cm, nas assadeiras preparadas previamente. Com uma faca molhada na água, achate e espalhe cada montinho de massa em rodela de 5 cm por 2,5 cm de espessura.

Asse uma assadeira de cada vez, por 14 a 16 minutos ou até dourar. Transfira para uma grade para esfriar. Rende 12 biscoitos.

Algumas variações que fiz: dividi a massa em três camadas. Na primeira, geleia; na segunda camada, passas; e na última camada, raspas de chocolate de acordo com as recomendações da dieta de restrição de iodo.

Contribuição de Jean Z., California

### **BISCOITOS DE MANTEIGA DE AMENDOIM**

1 xícara de manteiga de amendoim

1 xícara de açúcar

2 claras

Misture os ingredientes e faça pequenas bolas. Coloque-as numa assadeira de biscoitos untada. Pressione com um garfo. Asse em forno de 180 graus por 10 a 12 minutos

*Contribuição de Theresa B.*

### **BISCOITOS ESTILO MERENGUE**

Sugiro que prepare com antecedência os três tipos de biscoitos a seguir, para passar as duas semanas sem preocupação com o sabor doce, já que é difícil encontrar

biscoitos e sobremesas prontos de acordo com a dieta de baixo teor de iodo.

2 claras

½ xícara de açúcar

Sabores a escolher:

#### **A - Amêndoa e baunilha -**

½ xícara de amêndoas moídas

1 colher de chá de extrato de baunilha

#### **B - Limão**

Casca ralada de 1 limão sem cera

½ xícara farinha branca

#### **C - Chocolate e laranja**

1 colher de sopa de farinha branca

1 colher de sopa de cacau 100%, em pó

½ colher de sopa de sumo fresco de laranja

Bata as claras em neve. Adicione o açúcar e bata até ficarem firmes.

Adicione os ingredientes do sabor escolhido à mistura. Distribua na assadeira de biscoitos, com uma colher de sopa cheia, a cada vez.

Deixe-os espaçados o mais possível, já que rende em torno de 20 biscoitos por assadeira.

Asse em forno preaquecido conforme segue:

**Sabores A e B** - 18 minutos em 180 graus. Quando prontos, desligue o forno e deixe lá por mais 2 minutos.

**Sabor C** - 13 minutos em 180 graus. Desligue o forno e deixa lá por mais 10 minutos.

Resista à tentação de retirar os biscoitos antes, pois podem murchar. Passado o tempo de espera, deixe-os esfriar fora, sobre uma grade.

Uma vez completamente frios, guarde-os num recipiente hermético. Na temperatura ambiente, eles duram 2 a 3 semanas sem problemas!

*Colaboração de Line, da Inglaterra.*

## VARIAÇÃO NAS AMÊNDOAS NOS BISCOITOS ESTILO MERENGUE

Na receita acima.

Da cozinha da Beth. Tempo de preparo: 2 horas. Rendimento: 2 dúzias

2 claras

1/3 xícara mais 4 colheres de chá de açúcar branco.

1 colher de chá de baunilha

1/3 xícara mais 4 colheres de chá de amêndoas cruas, trituradas

1 1/2 colheres de chá de xarope de maple

Coloque as amêndoas no liquidificador e, por cima, o xarope de maple. Bata até ficar bem pulverizadas. Toste a pasta de amêndoas numa assadeira, em uma só camada, até ficarem bem secas.

O leite das amêndoas pode ser extraído antes. O volume do açúcar pode ser igual ao volume das amêndoas trituradas. Deixe as claras ficarem em temperatura ambiente antes de serem batidas.

Use a batedeira para as claras ficarem mais firmes e macias. Acrescente a baunilha e, vagarosa e cuidadosamente acrescente as amêndoas.

Pingue aproximadamente uma colher de chá sobre o papel manteiga, devidamente untado e enfarinhado.

Se quiser biscoitos perfeitos, modele com o saco de confeiteiro. Preaqueça o forno em 160 graus, e asse por 23 minutos. Não abra o forno!

Desligue o forno e deixe esfriar dentro do forno por pelo menos uma hora.

Cuidadosamente descole do papel. Se conseguir resistir e sobrar alguns, guarde em vasilha hermética.

Quando a receita funciona, ficam deliciosos e derretem na boca. Espero que gostem!

Informação nutricional: quem se importa? É um biscoito que respeita as normas da dieta de baixo teor de iodo. E é tão bom que você vai querer repetir depois da dieta!

Por favor, note: peguei esta receita emprestada do Livro de Culinária de Baixo teor de Iodo, Biscoitos tipo Merengue.

Copiei quase tudo, mas fiquei tão empolgada com a original que resolvi dar o meu toque. Como deu certo, achei que outros poderiam tentar, também.

*Contribuição de Beth H.*

## BISCOITOS DE AVEIA E PASSAS

3 xícaras de aveia em flocos

3/4 xícara de farinha

1/4 xícara de farinha de amendoim

3/4 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de passas

1 1/2 colheres de chá de canela

1 1/2 colheres de chá de gengibre

1/2 colher de chá de fermento em pó

3/4 xícara de óleo vegetal

1/2 xícara de água

Aqueça previamente o forno em 200 graus. Numa tigela grande, misture todos os ingredientes. Mexa até obter uma massa firme.

Amasse e forme 12 biscoitos grandes. Coloque numa assadeira de biscoitos e asse por 12 minutos, ou até ficarem dourados.

Deixe esfriar numa grade. Se não encontrar a farinha de amendoim, substitua por farinha de trigo. Rende 12 biscoitos grandes.

*Contribuição de Lily W., Califórnia*

## BARRAS DE GRANOLA MACIAS DA BRIDGET

2 xícaras de aveia em flocos

1 xícara de farinha

¾ xícara de açúcar mascavo

¾ xícara de passas

½ xícara de germe de trigo

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de canela em pó

½ xícara de óleo vegetal

½ xícara de mel

1 clara

2 colheres de chá de extrato de baunilha

**Variações e sugestões** para acrescentar: semente de linhaça, qualquer noz de sua escolha, sementes de girassol, frutas secas, chocolate aceitável pela dieta de baixo teor de iodo.

Preaqueça o forno em 180 graus e unte uma assadeira. Numa tigela grande, misture a aveia, farinha, açúcar, passas, germe de trigo, sal, canela e qualquer uma das variações/sugestões acima.

Numa tigela pequena, bata juntos o óleo, mel, claras e baunilha. Despeje o conteúdo desta tigela na tigela maior, misturando bem até tudo ficar revestido.

Coloque a massa na assadeira untada, a qual deve ser bem plana. Coloque no forno por 20 a 25 minutos, até ficar dourada. Deixe esfriar completamente na assadeira antes de remover e cortar em barras.

Rende 20 barras de 187 calorias por porção.

*Contribuição de Bridget C., Illinois*

## BARRAS DE GRANOLA CASEIRAS

2 xícaras de aveia

1 xícara de amêndoas sem sal, laminadas

3 colheres de sopa de óleo de nozes

2/3 xícara de mel

¼ xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de baunilha

¼ colher de chá de sal

1 xícara de frutas secas. Escolha só uma ou misture: abricós, cerejas, passas, tâmaras, Cranberries.

Preaqueça o forno em 180 graus. Junte a aveia e as amêndoas e toste numa assadeira de biscoitos por 10 a 12 minutos. Quando der o tempo, desça o fogo para 150 graus.

Numa panela grande, junte o óleo, mel, açúcar, baunilha e sal. Coloque para ferver em fogo médio. Reduza o fogo e deixe ferver mais um minuto. Quando a aveia e a amêndoa estiverem tostadas, junte-as com a mistura fervente e mexa bem. Acrescente as frutas secas. Coloque a mistura numa forma untada plana. Pressione com os dedos untados.

Asse por 25 a 30 minutos ou até dourar no topo. Aguarde esfriar completamente antes de cortar. É bastante difícil de retirar da forma, mas o esforço vale muito a pena!

*Colaboração de Barb K.*

## BISCOITOS DE CHOCOLATE E AMÊNDOAS SEM FARINHA

(também são ótimos com pecãs)

2 xícaras de amêndoas picadas

¼ xícara de cacau em pó

2 ½ xícaras de açúcar

1 colher de chá de baunilha

1/8 colher de chá de sal

4 claras grandes

Aqueça o forno previamente em 180 graus.

Misture o cacau, açúcar e sal. Em outra tigela, misture as claras e a baunilha. Lentamente despeje e bata os líquidos nos secos, aumentando a velocidade à medida que a mistura vai ficando mais lisa, cerca de 2 minutos. Acrescente as amêndoas.

Despeje ¼ de xícara da massa numa forma de biscoitos forrada com papel manteiga ou



folha de alumínio. Coloque no forno e imediatamente reduza a 160 graus.

Asse até aparecer pequenas rachaduras e estar quase firme ao tocar, cerca de 16 minutos. Deixe esfriar na folha de papel ou alumínio, para depois remover. Retorne o forno em 180 graus antes da próxima camada. Rende 12 biscoitos grandes.

*Doação de Julie C.B.*

### BISCOITOS DE PECÃS

1 ¼ xícaras de açúcar mascavo

½ colher de chá de sal

3 xícaras de pecãs

¼ xícara de claras (ou duas claras grandes)

36 metades de pecãs para colocar no topo dos biscoitos.

Aqueça o forno em 180 graus.

Pique as pecãs em pedaços pequenos. Usualmente corto manualmente já que o processador deixa muito fino ou muito desigual. Na tigela da batedeira combine o açúcar, sal e pedaços de pecã. Bata vagarosamente para incorporar todos os ingredientes.

Enquanto estiver na velocidade baixa, coloque as claras. Aumente a velocidade para média, e bata por 2 a 3 minutos até que tudo esteja bem misturado. Forre uma assadeira com papel manteiga.

Usando como medidor uma colher de sopa, disponha os biscoitos com 4 na horizontal e 5 na vertical. Eles se espalham um pouco. Com os dedos molhados, dê uma afundadinha em cada biscoito e coloque um pedaço de pecã no topo de cada um.

Asse por 10 a 12 minutos. Eles crescerão um pouco e as beiradas ficarão meio marrons.

Prepare a segunda assadeira enquanto a primeira está assando.

*Importante: deixe os biscoitos esfriarem completamente antes de removê-los da assadeira.*

*Usualmente consigo 36 biscoitos desta receita. Congelam muito bem.*

*Contribuição de Linda W.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Agosto de 2014*

### BISCOITOS DE PECÃS COM GOTAS DE CHOCOLATE

1 ½ xícaras de açúcar

2 ½ colheres de sopa de cacau

2 ⅔ xícaras de pecãs picadas

3 claras em temperatura ambiente

Pitada de sal

¼ colher de chá de baunilha

Aqueça o forno previamente em 180 graus. Forre duas assadeiras de biscoitos com papel manteiga.

Peneire o açúcar e cacau juntos, numa tigela grande. Junte as pecãs e misture bem. Na batedeira, bata as claras em neve. Acrescente o sal e a baunilha e bata em neve. Cuidadosamente, coloque as claras na mistura de açúcar e cacau e mexa com uma espátula de borracha para misturarem bem.

Usando uma colher, pingue 12 biscoitos em cada assadeira. Mergulhando a colher na água antes de pingar a massa fica mais fácil.

Asse por 10 a 12 minutos.

São fáceis de fazer e têm um sabor delicioso.

*Colaboração de Linda S.*

### MACARRÃO DE CHOCOLATE DA VOVÓ SILVIA

340 gramas de lascas de chocolate sem leite e sem sal, semi-amargo

4 claras

1 xícara de açúcar

2 colheres de chá de baunilha

225 gramas de coco ralado (sem sal)

1 pitada de sal não iodado

Preaqueça o forno em 180 graus. Derreta o chocolate em banho-maria. Bata as claras até ficarem firmes. Selecione a batedeira em velocidade baixa. Gradualmente, vá acrescentando o açúcar, a baunilha e o sal.

E por fim, o chocolate derretido e o coco ralado. Forre uma forma para biscoitos com papel manteiga. Forme montinhos com a mistura sobre o papel e asse por 15 minutos. Deixe esfriar.

*Contribuição de Dana R.*

*Receita do Mês de Baixo Teor de Iodo, fevereiro 2009*

*Esta é uma receita de Páscoa da minha avó. A única alteração é o sal não iodado e o coco ralado sem açúcar.*

### BISCOITOS DE CHOCOLATE DA HEATHER

Preaqueça o forno em 190 graus.

1 xícara de gordura vegetal sem soja (ou manteiga, quando fora da dieta)

1 xícara de açúcar

1 xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de baunilha

3 claras

$\frac{3}{4}$  colher de chá de kosher (sal sem iodo) e (meia colher de chá se estiver usando manteiga)

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 xícaras de farinha branca

2  $\frac{1}{2}$  xícaras de aveia não-instantânea

1 chocolate de 340 gramas semi-amargo, em lascas, sem leite

1  $\frac{1}{2}$  xícaras de nozes picadas.

Bata até ficar cremoso, gordura vegetal, açúcar, açúcar mascavo e baunilha. Junte as claras e bata bem. Acrescente o sal, fermento, bicarbonato e farinha, colocando aos poucos, e mexendo bem. A massa deverá ficar grudenta, mas não muito, e

macia. Acrescente as lascas de chocolate e as nozes.

Forme bolas de aproximadamente uma colher de chá, cada. Asse por 7 a 8 minutos, até começar a dourar no topo. Deixe esfriar e guarde em recipiente hermético.

Se não estiver na dieta, coloque 2 ovos inteiros.

*Contribuição de Heather L., Califórnia*

### BISCOITOS SEM FARINHA

2  $\frac{1}{4}$  xícaras de açúcar de confeiteiro

$\frac{1}{4}$  colher de chá de sal

1 colher de chá de café expresso, em pó

1 xícara de cacau em pó

3 claras grandes

2 colheres de extrato de baunilha

Preaqueça o forno em 180 graus. Unte levemente duas assadeiras de biscoitos ou forre-as com papel manteiga, também untado. Bata todos os ingredientes até firmar.

Raspe o topo e lados da tigela e bata até firmar, novamente.

Coloque a massa em porções do tamanho de uma bola de ping-pong sobre as assadeiras untadas. Uma colher de sopa vai bem para formar os biscoitos.

Asse por 8 minutos. A aparência deve ser brilhante, levemente rachando no topo. Retire-os do forno e deixe esfriando na própria assadeira.

Rende 16 biscoitos grandes.

Informação nutricional, por porção: 1 biscoito, 29g. Total de 16 biscoitos: 80 calorias, ou 3 g. Gordura saturada, 0, trans, 0. Colesterol, 0. Sódio: 47mg. Carboidrato total: 18g. Fibras, 1g. Açúcar, 17g. Proteína, 1g.

*Contribuição de Bridget C., Illinois*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Dezembro de 2011*

## O MELHOR BROWNIE DA BRIDGET

(versão 6)

1 ¼ xícaras de açúcar

¼ mais 1/8 xícara de óleo

2 colheres de chá de óleo para repor a gema de ovo

4 claras

2 colheres de chá de extrato de baunilha

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá de fermento em pó

½ xícara de coco em pó sem açúcar

½ xícara de farinha

Aqueça o forno em 180 graus. Unte as forminhas.

Peneire a farinha, coco, fermento e sal numa tigela grande e deixe descansar. Em outra tigela junte açúcar, óleo, claras e baunilha, e deixe descansar por 5 a 10 minutos.

Combine as misturas secas e as molhadas e mexa bem até ficar tudo incorporado. Usando uma colherinha de chá, encha as mini formas e asse por aproximadamente 10, 12 minutos.

A receita rende 40 brownies.

## CHOCOLATE AMARGO E AMENDOIM

220 gramas de chocolate Hershey's sem açúcar

¼ xícara de gordura vegetal

½ colher de chá de baunilha

1 ½ xícaras de açúcar de confeiteiro

6 colheres de chá de manteiga de amendoim sem sal

Forma para mini-muffins

Derreta no micro-ondas a gordura vegetal junto com o chocolate, numa tigela grande, por um minuto e meio. Bata até ficar liso.

Acrescente a baunilha e bata. Coloque o açúcar cuidadosamente, para que a massa

fique fácil de manipular. Muito açúcar faz o chocolate endurecer o que impossibilitará despejar a massa na assadeira.

Com uma colher de chá, despeje a massa de chocolate no fundo das formas de muffin.

Depois coloque meia colher de chá de manteiga de amendoim sobre o chocolate, dando um toque leve para que o amendoim mergulhe no chocolate.

Por fim, encha o copinho com mais massa de chocolate para completar cada muffin. Refrigere até endurecer.

Meu marido e eu marcamos o tempo e demora uma hora e meia. Ao retirar para consumir, aguarde 2 minutos para a manteiga de amendoim ter tempo de amaciar e não quebrar algum dente.

Sobrará mais massa de chocolate do que a quantidade de 12 muffins a serem preenchidos.

Eu coloco o que sobra num copo e misturo com uma colher de chá de manteiga de amendoim, inventando uma iguaria que é muito agradável ao meu paladar.

*Contribuição de Angie k.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Fevereiro de 2011.*

## BISCOITOS DE CHOCOLATE

2 ½ xícaras de farinha

⅓ xícara de cacau

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

¼ colher de chá de sal

1 xícara de gordura vegetal

¾ xícara de açúcar

2/3 xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de baunilha

4 claras

Numa tigela pequena, reúna a farinha, cacau, bicarbonato e sal. Bata a gordura vegetal açúcares e baunilha até virarem um creme.

Acrescente as claras e bata. Gradualmente vá acrescentando a mistura das farinhas.

Forme bolos do tamanho de uma noz e achate com o fundo de um copo.

Asse por 8 a 10 minutos em 180 graus.

*Contribuição de Kimberly T.*

### **BISCOITOS COM LASCAS DE CHOCOLATE DA JENNIFER**

½ xícara de açúcar cristal

1 xícara de farinha

¼ xícara de açúcar mascavo

½ colher de bicarbonato de sódio

¼ xícara de margarina

¼ colher de chá de sal não iodado

1 colher de chá de baunilha

½ xícara de chocolate meio amargo em lascas

1 clara

Aqueça o forno em 190 graus . Misture açúcares, margarina, baunilha e a clara numa tigela grande. Acrescente a farinha, bicarbonato e sal. Acrescente as lascas de chocolate.

Numa assadeira, sem untar, com uma colher de chá pingue a massa em forma de círculo, dando um espaço de 5,5 cm entre eles. Asse por 8 a 10 minutos até ficarem castanho-douradas. Deixe esfriar na grade.

*Contribuição de Jennifer P., New York*

### **BROWNIE DE CANECA NO MICRO-ONDAS**

4 colheres de sopa de farinha

4 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de cacau

2 colheres de sopa de óleo

½ colher de chá de baunilha

Misture tudo numa caneca de micro-ondas, e coloque assar por um minuto. Bom proveito com seu brownie individual!

*Contribuição de Dawn B.*

### **BROWNIES**

Ingredientes secos:

1 ⅓ xícaras de farinha

1 ½ copos de açúcar

2/3 xícara de cacau em pó

½ colher de chá de sal

Ingredientes molhados:

2/3 xícara de óleo

4 colheres de chá de baunilha

3 claras (ou 2 colheres de sopa de claras em pó, em 6 colheres de sopa de água, por 5 minutos)

Em tigelas separadas, misture os ingredientes secos e misture os ingredientes molhados. Junte todos e mexa bem. Espalhe sobre uma assadeira untada e asse em 180 graus por 18 a 23 minutos.

*Contribuição de um amigo.*

### **BROWNIES DA FRANCES**

2 xícaras de farinha

2 xícaras de açúcar

¾ xícara de cacau em pó sem açúcar

1 colher de chá de fermento

1 colher de chá de sal não iodado e nem marinho

1 xícara de água

1 xícara de óleo vegetal

1 colher de chá de extrato de baunilha

Aqueça previamente o forno em 175 graus. Numa tigela grande, mexa juntos a farinha, açúcar, cacau, fermento e sal. Junte a água, óleo vegetal e baunilha. Bata até ficar bem misturado.



Espalhe sobre uma assadeira, uniformemente. Asse por 25 a 30 minutos, até o topo ficar fosco. Deixe esfriar pelo menos por 10 minutos antes de cortar em quadrados.

*Contribuição de Frances P., Maryland*

*Receita de Baixo teor de Iodo do Mês, Janeiro de 2008*

### **BISCOITOS DE CHOCOLATE COM ESPECIARIAS**

Pre aqueça o forno em 180 graus.

Numa tigela grande junte os seguintes ingredientes:

2 ½ xícaras de farinha de trigo

1 ½ xícaras de açúcar

2/3 xícara de cacau em pó

½ colher de chá de sal não iodado

½ colher de chá de canela

1 ½ colher de chá de cravos

Numa tigela pequena junte os seguintes ingredientes:

3 claras

2/3 xícara de óleo

4 colheres de chá de baunilha

Despeje os ingredientes molhados nos ingredientes secos e mexa bem. Com uma colher vá formando os biscoitos de 2.5 cm sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Coloque a massa com espaços de 6 cm entre os biscoitos. Asse por 15 minutos. Deixe esfriar sobre uma grade gelada.

Quando esfriarem, polvilhe os biscoitos com açúcar de confeiteiro.

*Contribuição de Margaret D.*

### **CHOCOLATE AMARGO HERSHEY'S ESPECIAL**

230 gramas de chocolate amargo Hersheys em pedaços

¼ xícara de gordura vegetal (veja o rótulo, não pode conter soja)

1 colher de chá de gordura vegetal

1/8 de extrato de baunilha

2 xícaras de açúcar de confeiteiro

Em uma tigela média, derreta o chocolate e a gordura vegetal por 1 e meio a 2 minutos até ficar suave quando mexidos. Adicione a baunilha. Gradualmente vá colocando o açúcar.

Se a mistura ficar dura, amasse com as mãos limpas. Espalhe sobre uma forma, cubra hermeticamente e deixe refrigerar até ficar firme. Quebre em pedaços. Guarde bem coberto na geladeira.

*Contribuição de Christine N., Virginia*

*Christine diz: "depois de mudar a formulação da barra de chocolate amargo especial para incluir leite, que a dieta de restrição ao iodo não permite, a Hersheys concordou em providenciar uma versão sem leite para atender aos apelos de consumidores alérgicos. Infelizmente, não houve resposta da maioria dos consumidores interessados neste tipo de serviço.*

*Prevenindo-se dos prováveis efeitos que pudesse causar sobre o consumidor, a Hersheys desenvolveu uma receita com barra sem leite para ser feita em casa".*

#### **Variação de Michele M.**

*Na receita de chocolate da Hersheys, usei metade do açúcar porque realmente adoro chocolate amargo. Também tastei amêndoas e coloquei na receita; ficou delicioso.*

## LANCHES

### ROSCAS DA MAMÃE

2 pacotinhos de fermento

1 xícara de água morna, dividida

1/3 xícara de açúcar

3 a 4 xícaras de farinha

1 colher de chá de sal

1/3 xícara de gordura vegetal

3 claras

Misture os 2 pacotes de fermento com 1/2 xícara de água morna e aguarde 5 minutos. Então adicione 1/2 xícara de água morna com o açúcar. Deixe descansar.

Peneire 3 ou 4 xícaras de farinha com o sal. Adicione a gordura e mexa bem. Aí acrescente a mistura de fermento à de farinha com 3 claras. Misture bem.

Cubra e leve à geladeira por 3 horas. Ou toda a noite.

Retire, faça roscas e deixe descansando por 30 a 40 minutos. Frite no óleo por 2 minutos e depois vire, só uma vez, em fogo médio a alto.

*Receita de Gaye B. Contribuição de Kimber S.*

### LARANJAS ASTECAS

3 laranjas

1 limão

2 colheres de sopa de tequila

2 colheres de sopa licor de laranja

Açúcar mascavo, a gosto

Corte fora a tampa e o fundo das laranjas, e então remova a casca e o miolo, cortando para baixo e cuidando para reter o formato delas.

Depois pegue de lado, e corte fatias horizontais. Coloque numa tigela e esprema o sumo do limão sobre as laranjas. Derrame o tequila e o licor. Por fim, o açúcar, a gosto.

Cubra com o filme de PVC e leve à geladeira até a hora de servir. Rende 2 a 4 porções.

*Colaboração de Kimber S.*

### BOLO DE ARROZ, BANANA E MEL

Sobre um bolo de arroz sem sal, espalhe banana amassada. Aqueça duas colheres de sopa de mel e coloque por cima. Aproveite!

*Contribuição de Andrea.*

### COQUETEL DE FRUTAS

1 xícara de sumo de laranja

2 xícaras de frutas frescas, sem casca e cortadas em pedaços (minha combinação favorita é melão, manga e pêssego)

Bata no liquidificador até ficar bem homogêneo. Coloque mais frutas se desejar maior consistência. Excelente para o café da manhã ou quando precisar de uma energia a mais!

Experimente com frutas em diferentes combinações. As frutas congeladas em pacotes podem ser usadas. Use menos frutas se forem congeladas, porque são mais difíceis de liquidificar.

*Contribuição de Tracy T.*

### NOZES E ESPECIARIAS DA MARY

1 clara

1 colher de chá de água

3/4 xícara de açúcar

1 1/2 colheres de chá de canela

1/2 colher de chá de noz moscada

1/2 colher de chá de cravos moídos

1/2 colher de chá de sal

2 xícaras de nozes tais como pecãs, amêndoas etc.

Bata a clara com água até ficar firme. Misture o açúcar, especiarias e o sal e junte à clara. Acrescente as nozes.

Espalhe numa assadeira e asse em 135 graus por 30 minutos. Deixe esfriar e separe as nozes. Guarde em um recipiente hermético.

*Contribuição de Mary Van D., Michigan*

### ABACAXI COM ESPECIARIAS

1 abacaxi sem casca e sem miolo

1 xícara de vinagre

1 xícara de açúcar

8 a 10 cravos inteiros

2 paus de canela

Aqueça o vinagre, açúcar, cravos e canela para ferver. Adicione o abacaxi. Ferva até ficar quente por dentro. Coloque para gelar.

*Contribuição de Mary Van D., Michigan*

### BARRAS DE GRANOLA

2 xícaras de aveia

1 ½ xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de sal

1 ½ xícaras de farinha

1 colher de chá de canela

1 ½ colheres de sopa de óleo

½ xícara de suco de abacaxi com laranja

Preaqueça o forno em 175 graus

Misture o açúcar com a farinha e depois acrescente a aveia; junte todos os ingredientes restantes.

Talvez seja necessário acrescentar mais óleo para que fique úmido. Coloque numa assadeira untada e asse por 40 minutos ou até ficar pronto.

Corte em pedaços e guarde em recipiente hermético. Para barras crocantes, asse mais. Para barras mais úmidas, asse menos ou acrescente mais líquido.

Você pode acrescentar nozes ou frutas, dependendo do seu gosto pessoal,

*Contribuição de Dee W.*

### MAIS BARRAS DE GRANOLA

½ xícara de aveia

½ xícara de frutas secas/ ou nozes (Cramberries, passas, sementes de girassol etc)

½ xícara de amêndoas laminadas

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá de canela

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ xícara de açúcar mascavo

½ xícara de manteiga natural de amêndoa ou de amendoim

1 colher de sopa de água

1 clara grande

Cubra uma assadeira com dois retângulos em forma de cruz, com papel manteiga, deixando uma Saliência nos dois lados opostos.

Misture os ingredientes secos e deixe descansar.

Numa panela, misture óleo, açúcar, canela, manteiga de amêndoa, sal e água. Mexa em fogo baixo até o açúcar ser dissolvido. Esfrie levemente e acrescente, batendo, a clara. Jogue sobre a mistura de aveia, e mexa bem.

Espalhe uniformemente no fundo da assadeira e dê umas pancadinhas para assentar bem.

Asse em 150 graus, até que o topo esteja firme, em 30 minutos.

Deixe esfriar um pouco e retire da assadeira segurando as extremidades do papel como alças. Deixe esfriar completamente e corte em barras.

*Contribuição de Tracy T.*

## NUNCA FALHA - AMENDOIM DE MICRO-ONDA

1 xícara de açúcar

½ xícara de xarope de milho (verifique se não tem sal)

1 xícara de amendoins crus (amêndoas e nozes também são ótimas)

1/8 colher de chá de sal

1 colher de chá de baunilha

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Combine os 4 primeiros ingredientes em uma tigela de micro-ondas. Asse em temperatura alta por 8 minutos. Mexa por 4 minutos. Acrescente a baunilha. Volte a assar no micro-ondas em temperatura alta por 2 minutos.

Não deverá ficar muito marrom. Acrescente o bicarbonato de sódio ficar claro e espumoso. Espalhe numa assadeira untada em uma camada o mais fina possível. Deixe esfriar. Quebre em pedaços.

*Contribuição de Mary Ann S.*

## DICA DE AMENDOIM COM PIPOCA

*Dica do mês de baixo teor de iodo, Abril de 2008*

*Para a receita de amendoim desta página.*

Ano passado, quando fiz esta dieta pela primeira vez, tentei fazer a receita acima com pipoca! Quando cheguei na parte clara e espumante, coloquei minha pipoca sem sal e esperei secar. Achei o sabor melhor que qualquer crocante que se possa achar no mercado.

*Contribuição de Jody G., Illinois*

## NOZES COM ESPECIARIAS DA GERALDINE

¾ xícara de açúcar

¾ colher de chá de sal

1 colher de chá de canela

½ colher de chá de cravos moídos

½ colher de chá de noz moscada

¼ colher de chá de pimenta da Jamaica

1 clara

1 colher de sopa de água

5 xícaras de nozes (pecãs, amêndoas etc.), qualquer combinação

Preaqueça o forno em 135 graus. Numa tigela grande, bata o açúcar, sal, canela, cravos moídos, noz moscada, pimenta. Bata levemente uma clara com 2 colheres de sopa de água.

Adicione à mistura anterior e misture bem. Acrescente as nozes e mexa até ficar tudo coberto uniformemente.

Espalhe numa assadeira untada ou forrada com papel manteiga. Asse por 45 minutos. Vire as nozes depois de 20 minutos. Deixe terminar de assar.

Transfira para outra assadeira forrada para esfriar e secar por pelo menos 2 horas. Conserve em recipiente hermético.

*Contribuição de Geraldine L.*

## PIPOCA TEMPERADA

As receitas a seguir são dimensionadas para ½ xícara de grãos crus

### temperos com pimenta:

1 ½ colheres de chá de páprica

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de cominho

Coloque uma pitada de pimenta caiena e pimenta do reino

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Junte os ingredientes secos. Jogue óleo nas pipocas quentes e borrife-as com os ingredientes secos.

*Contribuição de Tracy T.*



## PIPOCA COM NOZES

6 colheres de óleo

½ xícara de milho para pipoca

1 dente de alho amassado

½ xícara de amêndoas cruas

½ xícara de castanhas de caju cruas

½ xícara de amendoim cru

½ xícara de castanhas do Pará cruas

½ xícara de pistaches crus

1 colher de chá de tequila

1 colher de chá de curry

½ colher de chá de pimenta em pó

sal

Ferva 2 colheres de sopa de óleo numa panela. Jogue o milho de pipoca e mexa bem.

Cubra a panela e aumente o fogo para alto, por 3 a 5 minutos, segurando firmemente a tampa, e sacudindo a panela com frequência até que as pipocas parem de estourar.

Coloque-as num prato, descartando qualquer grão sem estourar. Aqueça o resto do óleo numa frigideira, e adicione o alho e todas as nozes. Despeje a tequila, curry e a pimenta em pó.

Cozinhe essa mistura em fogo médio, mexendo frequentemente até as nozes ficarem levemente tostadas.

Remova do fogo despeje sobre as pipocas.

Tempere com sal a gosto e mexa bem. Transfira para tigelas e sirva quente ou frio. Rende 4 porções.

*Contribuição de Kimber S.*

## ANÉIS DE MAÇÃ COM MANTEIGA DE AMENDOIM

Retire o miolo de uma maçã e corte-a em três anéis grossos. Passe manteiga de amendoim em um lado de cada anel e cubra com o que desejar, como por exemplo: coco

tostado, passas, cranberries secos, amêndoas laminadas etc..

*Contribuição de Tracy T.*

## SEMENTES DE ABÓBORA APIMENTADAS

1 xícara de sementes de abóbora cruas

1 colher de chá de pimenta em pó

1 colher de chá de pimenta caiena (ou mais se quiser mais apimentadas)

¼ colher de chá de sal

2 colheres de chá de sumo fresco de limão

Misture tudo e espalhe em uma assadeira. Asse por 10 minutos em 180 graus até incharem e ficarem douradas.

**Varição:** use sementes cruas de girassol em vez das de abóbora. Todas podem ser encontradas na seção de alimentos orgânicos dos supermercados.

Acompanhe cuidadosamente porque assam rapidamente. São ótimas sobre saladas, também.

*Contribuição de Tracy T.*

## MATZOH COBERTO COM CHOCOLATE

Alguma coisa mais que você pode querer é chocolate amargo cobrindo matzoh (pão ázimo). Desde que é amargo, elimina o leite que o chocolate de leite possa conter.

Assim, pensei que ele poderia ser um raro elemento para as pessoas que fazem esta dieta. Encontramos esse tipo de chocolate no meio de produtos para a Páscoa, em nosso mercado local.

*Contribuição de Stella H.*

## MAIS DICAS DE LANCHE

*Ocorreu-me que como eu reservei pães ázimos (matzoh), da Páscoa, para usar durante minhas duas semanas de dieta, outros alimentos judeus corretos podem dar uma boa ajuda.*

*Pacotes de chocolate em pedaços parve (neutro), não contêm leite e podem ser ingeridos imediatamente após a comida dos judeus praticantes.*

*Podem ser alimentos para os pacientes com câncer que se preparam para o escaneamento.*

*Esse chocolate é viável não somente na Páscoa, mas em qualquer época do ano.*

*Andra G.*

### LANCHE DE NOZES E MAPLE

3 xícaras de nozes sem sal. Podem ser amêndoas, pecãs, nozes ou uma mistura de todas

$\frac{3}{4}$  xícara de xarope de maple

Misture os 2 ingredientes e asse em uma assadeira de biscoitos. Use uma com tampa, assim o xarope não escorre para fora da assadeira, dentro do forno.

Asse em 165 graus por 10 minutos.

Deixe esfriar e bom proveito!

*Contribuição de Beth D.*

### NOZES COM AÇÚCAR E ESPECIARIAS

Rende cerca de 5 xícaras.

$\frac{3}{4}$  xícara de açúcar

1 colher de sopa da mistura doce de especiarias (veja receita abaixo)

$\frac{3}{4}$  colher de chá não iodado

1 clara

1 colher de sopa de água

453 gramas de nozes - use sua combinação favorita de nozes cruas para fazer este "aditivo" alimentar

Junte os 3 primeiros ingredientes numa tigela pequena e deixe aguardando.

Numa tigela média bata a clara com 1 colher de sopa de água, até ficar firme, sem líquido remanescente. Junte a mistura de açúcar e

as nozes, mexendo bem para tudo ficar misturado.

Disponha as nozes em uma camada numa assadeira e asse em temperatura de 135 graus, por 50 a 55 minutos, mexendo tudo a cada 15 minutos.

Assim que ficar pronto, despeje imediatamente numa camada, sobre papel de cera, para esfriar mais rápido. Armazene em recipiente hermético.

### MISTURA DOCE DE ESPECIARIA

2 colheres de sopa de açúcar mascavo claro

4 colheres de chá de gengibre em pó, seco

1 colher de chá de noz moscada ralada

$\frac{1}{2}$  colher de chá de cravos moídos

2 colheres de sopa de canela

Misture todos os ingredientes numa tigela pequena e depois guarde num recipiente hermético.

*Contribuição de Dana B.*

### CASTANHAS DE CAJU COM ALECRIM E AMÊNDOAS

225 gramas de castanhas de caju sem sal, tostadas

225 gramas de amêndoas cruas com a pele

$\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta caiena

2 colheres de chá de açúcar mascavo claro

1 colher de sopa de sal não iodado

1 colher de sopa de óleo

2 colheres de sopa de folhas de alecrim picadas bem finas

Preaqueça o forno em 180 graus. Espalhe as castanhas e amêndoas em uma assadeira com grades. Asse até ficarem quentes, cerca de 5 minutos. Numa tigela grande, misture a pimenta caiena, açúcar, sal, óleo e o alecrim. Jogue as nozes quentes no óleo com as especiarias e depois espalhe sobre uma forma para esfriar.

Quando estiverem frias, cheque se estão quebradiças. Se não, leve-as de volta ao forno para rapidamente ficarem no ponto. Sirva quentes ou na temperatura ambiente.

Produção: 450 gramas de nozes. Bom apetite.

*Contribuição de Dana B.*

## AMÊNDOAS E CANELA

½ xícara de açúcar

½ xícara de açúcar mascavo

1 ½ colheres de chá de canela moída

4 colheres de sopa de água

2 a 3 xícaras de amêndoas sem sal

1 colher de chá de baunilha.

Derreta o açúcar, água e canela em fogo baixo. Coloque para ferver e cozinhe até o xarope ficar em ponto de fio. Remova do fogo e adicione a baunilha.

Coloque as nozes numa tigela e despeje o xarope por cima, mexendo com um garfo até cobrir tudo. Despeje as nozes numa assadeira de biscoitos untada, ou sobre papel manteiga.

Asse em 120 graus por 45 minutos. Esfrie e aprecie, pois é um lanche ou sobremesa saborosa!

*Contribuição de Liz R.*

## SEMENTES DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

*Estou assando algumas sementes de abóbora neste instante para meus meninos. Adicionei óleo e sal não iodado numa assadeira e, na outra, açúcar, canela, pimenta da Jamaica e noz moscada e as sementes de abóbora.*

*Contribuição de Becky D.*

## BATATAS CHIPS

*Encontramos batatas chips sem sal, no mercado. Coloquei numa assadeira para*

*tostar até sentir o aroma delas. É rápido, retire quando o óleo aquecer no forno. Tempere com o sal de sua preferência. Nós apreciamos com o sal não iodado, pimenta e alho em pó. Espero que esta informação ajude alguém.*

*Krista, de Connecticut (mãe do Ian).*

## PIPOCA COM MANTEIGA DE AMENDOIM

Prepare 16 xícaras de pipoca e deixe aguardando.

Misture e ferva os ingredientes a seguir, por 2 minutos:

1 xícara de xarope de milho

½ xícara de manteiga de amendoim sem sal

1 xícara de açúcar mascavo

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá de baunilha

Coloque sobre as pipocas.

*Contribuição de Ruth C.*

*Receita do Mês de Baixo teor de Iodo, Janeiro de 2015*

## FAVO DE MEL

3 colheres de sopa de mel

⅓ xícara de xarope de milho

1 ½ xícaras de açúcar cristal

4 colheres de chá de bicarbonato de sódio peneirado

½ xícara de água

340 gramas de chocolate amargo 70% cacau

Prepare uma assadeira com grelhas untada ou forrada com papel manteiga.

Numa panela grande (ser grande é essencial, porque o doce se expande). misture gentilmente o açúcar com a água. Acrescente o mel e o xarope de milho. Cozinhe até o doce atingir 150 graus.

Adicione o bicarbonato de sódio e, com uma colher de madeira, vá mexendo gentilmente. O doce vai espumar e crescer muito.

Jogue a mistura na assadeira preparada e deixe esfriar. Depois quebre em pedaços e coma mergulhando no chocolate amargo derretido. Deixe endurecer na geladeira.

*Contribuição de Bridget C., Illinois*

## CEREAIS E NOZES CROCANTES

1 xícara de gordura vegetal sem leite, sem soja

1 ½ xícaras de açúcar mascavo

½ colher de chá de canela moída

6 xícaras de flocos de milho (leia bem o rótulo, para saber se os aditivos estão de acordo com a dieta de baixo teor de iodo)

1 xícara de amendoim torrado sem sal

1 xícara de castanhas de caju torradas, sem sal

½ xícara de amêndoas assadas, sem sal, ou nozes de macadâmia

Numa panela grande, derreta a gordura. Acrescente o açúcar mascavo e a canela, mexendo até o açúcar estar dissolvido. Remova do fogo. Deverá parecer o caramelo que se coloca no topo dos sorvetes.

Misture os flocos de milho com as nozes e então junte à mistura de açúcar, mexendo para cobrir tudo. Despeje sobre duas formas untadas. Esfrie. Quebre e separe, depois armazene em recipiente hermético. Produz 10 xícaras.

## BOLO DE ARROZ E BANANA

1 bolo de arroz marrom sem sal

manteiga de nozes, sem sal

banana

Coloque uma camada da sua manteiga de nozes favorita sobre o bolo de arroz. Eu uso manteiga de castanhas de caju

Descasque uma banana e cozinhe numa frigideira untada até ficar quente e caramelada. Coloque a banana sobre a camada de manteiga de nozes. Espere esfriar para comer. Aproveite!

*Contribuição de Colleen O.*

## BARRAS DE GRANOLA DE GELADEIRA

As medidas são aproximadas. Elas podem ser facilmente ajustadas se necessário. As nozes também podem ser substituídas a gosto.

1 xícara de manteiga de amendoim natural sem sal, mais, se necessário

½ xícara de mel, mais, se necessário

¼ xícara de açúcar mascavo

1 xícara de flocos de aveia instantânea

¼ xícara de sementes de girassol sem sal

½ xícara de amêndoas laminadas, sem sal

½ xícara de chocolate meio amargo, em lascas, sem sal, sem leite

Misture a manteiga de amendoim, mel e açúcar numa tigela e leve ao micro-ondas por aproximadamente 15, 30 segundos.

Misture todos os ingredientes secos, exceto o chocolate, e despeje na mistura de manteiga de amendoim, mexendo até tudo ficar úmido e integrado. Junte os pedaços de chocolate.

Forre uma assadeira com papel manteiga. Com uma espátula, pressione a mistura firmemente na assadeira. Coloque na geladeira por 30 a 45 minutos. Depois você pode colocar a granola numa superfície e cortar nos tamanhos desejados.



## POR FAVOR, AJUDE-NOS A AJUDAR OUTRAS PESSOAS

As doações da ThyCa nos ajudaram a compartilhar este livro de culinária, assim como inúmeras outras de nossas publicações gratuitas, com muitas outras pessoas.

Sua doação também nos ajudará a sustentar e fortalecer a educação gratuita que fornecemos, apoiar serviços, eventos especiais e os fundos de pesquisa sobre o câncer de tireoide.

**Eis minha doação ao ThyCa:**

**Sim, desejo auxiliar os serviços, divulgação e os fundos de pesquisa da ThyCa, com uma doação ao**

- ThyCa Unrestrict Fund para apoiar serviços, educação, divulgação e pesquisa
- Thyroid Cancer Research Fund (papilar, folicular, celular de Hurtle, variações, anaplásicos)
- Medullary Thyroid Cancer Research Fund

**Os serviços da ThyCa são gratuitos e abertos às pessoas do mundo inteiro**

**As bolsas de pesquisa da ThyCa estão abertas a todas as instituições de pesquisa do mundo inteiro.**

(Opcional)

Minha doação é em honra de \_\_\_\_\_

Minha doação apoia o seguinte rally para eventos de pesquisa \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço postal : \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP \_\_\_\_\_

Fone: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Valor da doação \_\_\_\_\_

**Você pode usar esta maneira, ou através da nossa forma de doação online.**

Nossa forma de doação online está na seção Donate to ThyCa , de nosso web site [www.thyca.org](http://www.thyca.org)

Meu cheque nominal ao ThyCa está incluso.

Por favor carregue meu \_\_\_\_ Visa \_\_\_\_ Mastercard \_\_\_\_ Discover

Cartão # \_\_\_\_\_ Exp \_\_\_\_\_

Nome como aparece no Cartão : \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

( ) Esta doação é pessoal ( ) Em nome da minha Empresa/ Organização

( ) Meu empregador igualará minha doação (forma inclusa)

Faça sua doação desta forma ao ThyCa Voluntariado que encaminhará ao seu evento

**Ou escreva declarando a forma e valor da doação ao**

**ThyCa, PO Box 1102, Olney, MD 20830-1102**

**AGRADECEMOS POR SE JUNTAR A NÓS EM NOSSO ESFORÇO PARA AUMENTAR A CONSCIENTIZAÇÃO, EDUCAÇÃO E APOIAR A CADA PACIENTE AFETADO PELO CÂNCER DE TIREOIDE, E APOIAR PESQUISAS PARA ENCONTRAR A CURA PARA QUALQUER TIPO DE CÂNCER DE TIREOIDE.**

LIVRO DE RECEITAS  
1ª edição - 2017 - traduzida para o português

# íodo

Orientações e Dicas para  
Diets Curtas e Restritas em Iodo



Reduzir a quantidade de iodo da alimentação é parte fundamental do preparo para o tratamento de câncer na tireoide, pois as dietas com baixa quantidade de iodo têm sido recomendadas previamente ao tratamento.

Esta dieta tem a finalidade de aumentar a avidéz do organismo pelo iodo, de forma que algumas células capturem com maior intensidade o iodo radioativo recebido.

A ThyCa (Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.) - organização sem fins lucrativos de sobreviventes ao câncer de tireoide - apresenta mais um grande projeto com a colaboração de mais de 220 pessoas que compartilharam suas experiências através de suas receitas de família e que se preocupam com os novos hábitos alimentares que diversos pacientes precisarão se submeter durante o tratamento.

De olho nesse diferencial, o IDS - Instituto de Diagnósticos de Sorocaba - através do seu Departamento de Medicina Nuclear, traz ao Brasil a primeira versão em português deste projeto que vem fazendo a diferença na vida de diversas pessoas em todo mundo e que agora também poderá fazer parte na vida de diversos pacientes brasileiros.

