

CARDÁPIO PADRÃO OURO

Nutrição e saúde são coisa séria!

Oferecemos um cardápio de excelência para você que busca uma saúde otimizada, com padrão Ouro, consumindo alimentos de qualidade para tornar seu dia a dia mais saudável e nutritivo.

Medicina Ortomolecular, José Raimundo dos Santos.

1. Bolinho de Bacalhau Português

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 6 batatas médias (tipo inglesa), cozidas e amassadas
- 300 g de bacalhau do Porto dessalgado, cozido, sem pele e desfiado
- 2 ovos orgânicos
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- Salsinha picada a gosto
- Pimenta malagueta triturada a gosto
- Óleo de coco extra-virgem para fritar

Modo de Preparo

1. Misture a base: numa tigela grande, combine as batatas amassadas com o bacalhau desfiado.

2. Incorpore os temperos: adicione os ovos, a farinha de trigo, a cebola, o alho, a salsinha e a pimenta. Misture bem, até obter uma massa homogênea. Ajuste o sal, se necessário.
3. Modele os bolinhos: com as mãos ligeiramente umedecidas, faça porções da massa, moldando bolinhos do tamanho desejado.
4. Frite: aqueça óleo de coco extra-virgem em fogo médio-alto. Coloque os bolinhos com cuidado e frite até ficarem dourados por igual (cerca de 3–4 minutos de cada lado).
5. Escorra e sirva: retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque-os sobre papel absorvente. Sirva imediatamente.



2. Omelete com Óleo de Coco

Rendimento: 1 porção

Em casa, as omeletes estão entre os meus pratos favoritos. Experimente variar com diferentes verduras e óleos saudáveis: um dia com azeite de oliva, no outro com óleo de coco — e aproveite todos os benefícios para a saúde!

Ingredientes

- 2 ovos batidos
- 1 cebola média picada
- 1 tomate vermelho picado
- ½ abacate fatiado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de óleo de coco

- Sal e pimenta a gosto
-

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture os ovos batidos com a cebola, o tomate, o sal e a pimenta.
2. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo médio a alto.
3. Quando estiver bem quente, despeje a mistura de ovos na frigideira.
4. Cozinhe por cerca de 2 minutos, até os ovos começarem a firmar.
5. Vire a omelete com uma espátula e deixe por mais 1 minuto, até que os ovos não escorram mais.
6. Dobre a omelete ao meio e deixe dourar levemente.
7. Sirva quente, coberta com as fatias de abacate e finalize com salsinha por cima.



3. Huevos Rancheros / Ovos Rancheiros

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga orgânica ou azeite de oliva extravirgem
- 4 ovos
- 4 xícaras de alface crespa
- 50 g de queijo coalho ralado (ou parmesão ralado)
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de coentro picado

- Sal e pimenta a gosto
-

Modo de Preparo

1. Aqueça a manteiga (ou o azeite) em uma frigideira em fogo médio a alto.
2. Quando estiver quente, quebre os ovos diretamente na frigideira e frite por 2 a 3 minutos, conforme o ponto desejado (gema mole ou mais firme).
3. Em dois pratos, distribua a alface crespa como base.
4. Coloque os ovos sobre a cama de alface.
5. Cubra com o queijo ralado, a salsinha e o coentro.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.



4. “Flocos de Aveia” Sem Aveia

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- ¼ de xícara de nozes cruas, sem sal
- ¼ de xícara de amêndoas cruas, sem sal
- 2 colheres de sopa de linhaça moída
- 1 colher de chá de pimenta-da-Jamaica moída (ou a gosto)
- 3 ovos
- ¼ de xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- ½ banana média amassada

- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoas
 - 2 colheres de chá de sementes de abóbora (opcional)
 - Frutas vermelhas in natura (opcional, para servir)
-

Modo de Preparo

1. No processador de alimentos, triture as nozes, as amêndoas, a linhaça e a pimenta-da-Jamaica até obter uma textura granulada — não precisa virar pó.
2. Em uma tigela, misture os ovos, o leite de amêndoas, a banana amassada e a manteiga de amêndoas.
3. Adicione os ingredientes secos triturados à mistura líquida e mexa bem.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje a mistura, mexendo delicadamente até obter uma consistência cremosa e firme, como uma papa grossa.
5. Sirva ainda quente, com sementes de abóbora e frutas vermelhas frescas por cima, se desejar.

Perfeito para um café da manhã funcional e sem glúten!



5. Costela de Boi Suculenta

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1 kg de costela de boi (não muito gorda)
- 4 cebolas médias picadas em cubinhos
- 3 cenouras sem casca, cortadas em cubinhos
- 4 talos de alho-poró fatiados

- 3 dentes de alho amassados
 - 1 xícara de farinha de amêndoas
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - 6 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
 - 3 colheres de sopa de molho de tomate orgânico
 - 300 ml de vinho tinto seco
 - Suco de 1 laranja
 - 4 colheres de sopa de folhas de tomilho fresco
 - ½ xícara de salsinha picada
-

Modo de Preparo

1. Pique a cebola, a cenoura e o alho-poró em cubinhos e reserve.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas com sal e pimenta a gosto. Empane os pedaços de costela nessa mistura.
3. Aqueça o azeite em uma caçarola grande, em fogo médio a alto. Doure a costela de todos os lados e reserve.
4. Na mesma caçarola, adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem transparentes (cerca de 5 minutos).
5. Acrescente as cenouras e o alho-poró e refogue por mais 5 minutos, até ficarem levemente macios.
6. Coloque novamente a costela na caçarola.
7. Cubra com o molho de tomate, adicione o vinho tinto e o suco de laranja.
8. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas e 30 minutos.
9. Após esse tempo, destampe, acrescente as folhas de tomilho e cozinhe por mais 30 minutos, ainda em fogo baixo.
10. Finalize salpicando salsinha picada por cima.

Sirva quente, acompanhado de arroz integral.



6. Atum com Cebola Roxa, Salsinha e Pimenta Rosa

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 750 g de filé de atum fresco
- ½ cebola roxa cortada em tiras finas (julienne)
- 1 maço de salsinha picada
- 1 colher de sopa de pimenta-rosa moída (ou a gosto)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 200 ml de leite de coco fresco
- Sal a gosto
- Limões cortados ao meio (para servir)

Modo de Preparo

1. Corte o atum em fatias bem finas, com menos de 1 cm de espessura. Cada prato deve conter cerca de 5 fatias.
2. Distribua as fatias de atum em pratos individuais.
3. Por cima do atum, disponha as tiras de cebola roxa, a salsinha picada e a pimenta-rosa.

4. Regue com o azeite de oliva e o leite de coco.
5. Finalize com uma pitada de sal e sirva com metade de um limão ao lado, para espremer na hora.



7. Sardinha Grelhada com Tomate, Rúcula e Queijo de Coalho

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 18 sardinhas mediterrâneas limpas
 - Sal e pimenta a gosto
 - 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
 - 6 maços de rúcula
 - 4 tomates-cereja picados
 - Suco de 3 limões
 - 1 maço de salsinha picada
 - 150 g de queijo parmesão ou queijo de coalho ralado
-

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça a grelha em temperatura média-alta (aproximadamente 175 °C).
2. Pincele as sardinhas com 1 colher de chá de azeite e tempere com sal e pimenta.
3. Grelhe as sardinhas por cerca de 4 minutos de cada lado, ou até ficarem douradas e cozidas. (Se preferir, pode fritá-las em uma frigideira com um fio de azeite em fogo médio-alto.)

4. Em uma tigela grande, misture a rúcula, os tomates, o restante do azeite, o suco de limão, sal e pimenta a gosto.
5. Divida a salada em 6 pratos.
6. Sobre cada porção, disponha as sardinhas grelhadas, polvilhe com a salsinha picada e finalize com o queijo ralado.



8. Gazpacho de Iogurte e Abobrinha com Peito de Frango Marinado ao Açafrão

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

Para o frango marinado:

- 1 xícara de vinho branco
- Suco de 1 limão
- 1 pitada de açafrão (ou a gosto)
- 3 peitos de frango desossados e sem pele
- Sal e pimenta a gosto

Para o gazpacho:

- 6 abobrinhas
- 1 litro de caldo de legumes
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem
- Suco de 1 limão
- Suco de 1 lima (opcional, ou use mais limão)
- 2 colheres de sopa de coentro picado (com os talos)

- 1 pepino fatiado em tiras finas (julienne)
 - ½ cebola roxa picada em cubinhos
 - 1 tomate-cereja picado
 - 6 colheres de chá de iogurte grego natural
 - Sal, pimenta e açafrão a gosto
-

Modo de Preparo

Frango marinado:

1. Em uma tigela grande, misture o vinho branco, o suco de limão e o açafrão.
2. Coloque os peitos de frango na marinada e leve à geladeira por uma noite (ou pelo menos 4 horas).
3. Aqueça a grelha (ou forno) a 175 °C.
4. Grelhe o frango por cerca de 6 minutos de cada lado, ou até estar bem cozido.
5. Corte em fatias finas e leve à geladeira para esfriar.

Gazpacho:

1. No liquidificador, bata as abobrinhas com o caldo de legumes, o azeite, o suco de limão, o suco de lima e metade do coentro até formar um purê liso.
2. Transfira para uma tigela grande e adicione o pepino, a cebola e o tomate.
3. Leve à geladeira e deixe descansar por pelo menos 1 hora para realçar os sabores.

Montagem:

1. Divida o gazpacho em 6 pratos ou tigelas.
2. Sobre cada porção, coloque uma colher de chá de iogurte grego.
3. Sirva acompanhado das fatias frias de frango marinado.
4. Finalize com sal, pimenta e o restante do coentro por cima.



9. Sopa de Tomate e Repolho Roxo

Rendimento: Aproximadamente 6 porções

Ingredientes

- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem
 - 1 cebola branca doce picada
 - 2 talos de aipo picados
 - 2 colheres de sopa de alho amassado
 - 2 xícaras de molho de tomate fresco
 - 1 repolho roxo pequeno picado
 - 10 folhas de manjeriço fresco
 - 1,5 litro de caldo de galinha
 - 1,5 litro de caldo de legumes
 - Sal e pimenta a gosto
-

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça metade do azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola, o aipo e o alho e refogue por cerca de 5 minutos, até ficarem macios e translúcidos.
3. Acrescente o molho de tomate, o repolho picado, 5 folhas de manjeriço, o caldo de galinha e o caldo de legumes.
4. Aumente o fogo até ferver, depois reduza para médio-baixo e cozinhe por 25 minutos.

5. Após o cozimento, adicione o restante do azeite, tempere com sal e pimenta e deixe esfriar por cerca de 10 minutos.
6. Bata a sopa no liquidificador até obter um creme liso (pode fazer isso em etapas, se necessário).
7. Sirva quente ou morna, decorada com as folhas restantes de manjerição.



10. Salmão Rápido com Cogumelos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de gengibre (seco ou fresco ralado)
- 4 filés de salmão sem pele
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 2 xícaras de cogumelos fatiados (shiitake, paris ou o de sua preferência)
- ½ xícara de coentro picado

Modo de Preparo

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite em uma frigideira grande, em fogo médio.
2. Adicione o alho e o gengibre, e refogue por cerca de 1 minuto, até liberar o aroma.
3. Coloque os filés de salmão na frigideira e frite por 3 minutos de cada lado, até dourar e cozinhar no ponto desejado. Retire os filés e reserve.

4. Com cuidado, limpe o fundo da frigideira com papel-toalha.
5. Aqueça o restante do azeite junto com o óleo de gergelim, ainda em fogo médio.
6. Adicione os cogumelos e refogue por cerca de 3 minutos, mexendo sempre, até que fiquem macios e levemente dourados.
7. Sirva os cogumelos sobre os filés de salmão e finalize com o coentro picado.

Sugestão de acompanhamento: legumes assados e arroz à grega.



11. Cordeiro Grelhado ao Limão

Servido com Arroz Integral e Mandioquinha Salsa Cozida

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

Para a marinada:

- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 ramos de tomilho ou alecrim
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Para o cordeiro:

- 12 costelas de cordeiro (preferencialmente alimentado no pasto)
 - 1 limão, cortado em 4 partes
-

Modo de Preparo

1. Prepare a marinada: Em uma tigela, misture todos os ingredientes da marinada: alho, azeite, tomilho (ou alecrim), suco de limão, sal e pimenta.
2. Marinar o cordeiro: Cubra as costelas de cordeiro com a marinada e deixe descansar na geladeira por 1 hora para absorver os sabores.
3. Grelhar as costelas: Prepare a grelha em fogo médio-alto. Grelhe as costelas por 2 minutos de cada lado, até ficarem douradas e no ponto desejado. Como alternativa, asse as costelas no forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 10 minutos.
4. Servir: Sirva as costelas grelhadas com arroz integral à grega e mandioquinha salsa cozida.
5. Decoração: Sirva com as partes do limão, para adicionar frescor e sabor.

Dica: Para um toque extra, regue as costelas com um pouco do suco do limão na hora de servir.



12. Frango Assado Rápido e Muito Nutritivo

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1 frango orgânico (aproximadamente 1,5 kg)
 - 1 limão siciliano, cortado em fatias
 - 5 dentes de alho descascados e amassados
 - 7 ramos de tomilho fresco
 - 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - Sal e pimenta a gosto
-

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno: Ajuste a temperatura para 200°C.
2. Preparar o frango: Com uma tesoura de cozinha ou faca, corte o frango ao meio. Abra o frango pressionando o osso do peito com firmeza até que fique plano. Coloque o frango, com a pele para cima, em uma assadeira grande.
3. Temperar: Em uma tigela, misture as fatias de limão, os dentes de alho amassados, os ramos de tomilho e 2 colheres de sopa de azeite de oliva.
4. Tempere o frango: Regue o frango com o restante do azeite, tempere com sal e pimenta. Distribua a mistura de limão, alho e tomilho sobre o frango.
5. Assar: Leve ao forno e asse por cerca de 50 minutos, ou até que o frango esteja completamente cozido e dourado.
6. Servir: Sirva o frango assado acompanhado de uma salada verde fresca e legumes cozidos no vapor, temperados com alho, azeite, orégano e estragão.

Dica: Se quiser um toque extra de sabor, regue o frango com o suco do limão siciliano na hora de servir.



13. Sopa de Brócolis com Creme de Castanha-de-Caju

Rendimento: 5 porções

Ingredientes

Para a sopa:

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (de boa qualidade)
- 1 cebola grande picada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados
- 1 litro de caldo de galinha orgânico

- 6 xícaras de brócolis frescos picados
- Sal integral a gosto
- 4 colheres de chá de folhas de tomilho
- 1 xícara de leite de coco fresco
- Sementes de abóbora para guarnição (opcional)

Para o creme de castanha-de-caju:

- $\frac{3}{4}$ xícara de castanhas-de-caju cruas, sem sal
- $\frac{3}{4}$ xícara de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Preparar a sopa:

- Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto.
- Adicione a cebola e o alho, mexendo até ficarem transparentes, por cerca de 4 minutos.
- Acrescente o caldo de galinha, os brócolis, o sal e a pimenta. Deixe ferver.
- Abaixar o fogo e cozinhe por 10 minutos, até os brócolis ficarem macios.

2. Bater a sopa:

- Retire a panela do fogo e coloque a sopa em um liquidificador.
- Adicione as folhas de tomilho e bata até obter uma mistura homogênea.
- Retorne a sopa à panela, adicione o leite de coco e aqueça em fogo brando.

3. Preparar o creme de castanha-de-caju:

- No liquidificador, bata as castanhas-de-caju com a água até formar um creme.

- Tempere com sal a gosto.

4. Montagem e guarnição:

- Sirva a sopa em tigelas e coloque uma porção do creme de castanha-de-caju por cima.
- Se desejar, salpique sementes de abóbora para guarnição.



14. Frango ao Limão

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 4 peitos de frango desossados e sem pele
- 1 colher de sopa de alecrim
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Marinar o Frango:

- Coloque os peitos de frango em uma travessa rasa, onde caibam os quatro peitos, para marinar.
- Em uma tigela, misture o alecrim, o alho picado e o suco de limão.
- Adicione o azeite de oliva e misture bem.

- Derrame a marinada sobre o frango, cubra e deixe descansar na geladeira por pelo menos 2 horas.

2. Assar o Frango:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Retire o frango da marinada e coloque-o em uma assadeira.
- Asse por 25 minutos ou até atingir o ponto desejado.

3. Servir:

- Sirva o frango com uma salada e legumes no vapor.
- Para uma refeição mais completa, pode acompanhar com arroz integral.



15. Frango ao Vinagrete de Mostarda

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Para o Frango:

- 1 frango orgânico assado
- 300g de salada verde (aproximadamente 3 saquinhos)

Para o Vinagrete de Mostarda:

- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto ou vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de mostarda de grão integral

- 1 colher de chá de mostarda Dijon
 - Sal e pimenta a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Preparar o Vinagrete:

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes do vinagrete: azeite, vinagre, vinho branco, mostardas, sal e pimenta.
- Mexa bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

2. Montar o Prato:

- Corte o frango assado em pedaços e reserve.
- Em uma travessa, coloque a salada verde e sirva o frango sobre ela.
- Regue com o vinagrete de mostarda preparado.



16. Peixe Assado ao Chardonnay

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Para o molho:

- ½ xícara de manteiga orgânica ou Ghee
- 1 xícara de Chardonnay
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 3 colheres de sopa de alcaparras bem lavadas

- Suco de 1 limão
- 2 colheres de chá de endro picado

Para o peixe:

- 4 filés de salmão ou peixe branco (com pele)

Modo de Preparo:

1. Preparar o molho:

- Preaqueça o forno a 250°C.
- Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio.
- Misture o Chardonnay, a mostarda Dijon, as alcaparras e o suco de limão na frigideira.
- Cozinhe por 5 minutos, deixando o álcool evaporar.
- Acrescente o endro picado ao molho e misture bem.

2. Preparar o peixe:

- Arrume os filés de peixe numa assadeira, com a pele voltada para baixo.
- Regue os filés com o molho preparado.
- Asse no forno por cerca de 20 minutos ou até o peixe dourar.

3. Servir:

- Sirva o peixe imediatamente, acompanhado de vagem e palmitos frescos ao molho de alho, se desejar.

Dica: O molho criado para o salmão também combina bem com qualquer peixe de sua preferência, especialmente peixes selvagens e frescos.



Dr. José Raimundo dos Santos.



Este é meu cardápio.

Alcivar Coelho.