

# LIVRO DE **RECEITAS SAUDÁVEIS**



**Pré-diabetes é reversível, diabetes não.\*<sup>1,2</sup>**

**Antes que vire,** cuide da sua alimentação.

\*O pré-diabetes pode ser revertido quando as mudanças no estilo de vida forem constantes e vigorosas ou através do uso de medicamentos. Para ambos os casos, um profissional de saúde deve ser consultado. Consulte seu médico, mantenha seus exames em dia.

**Referências:** 1. Aroda VR, Knowler WC, Crandall JP, et al. Metformin for diabetes prevention: insights gained from the Diabetes Prevention Program/Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Diabetologia*. 2017;60(9):1601-1611. 2. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med*. 2002;346(6):393-403.

# CUIDAR DA SUA SAÚDE É SIMPLES E COMEÇA COM PEQUENAS ESCOLHAS. A ALIMENTAÇÃO É UMA DAS MAIS IMPORTANTES.

O Movimento Antes que Vire te ajuda na missão de reverter\* o quadro de pré-diabetes e seguir na caminhada por uma vida saudável.

Preparamos um e-book cheio de receitas práticas, saborosas e acessíveis para manter o equilíbrio no dia a dia.

São opções pensadas para todas as refeições, do café da manhã ao jantar, com ingredientes fáceis de encontrar, mostrando que uma alimentação balanceada pode ser leve, gostosa e possível para todo mundo.



Acesse nosso site,  
faça o teste rápido  
e saiba como reverter\*  
essa condição.



Clique aqui  
e saiba mais



## CAFÉ DA MANHÃ

- OMELETE DE ESPINAFRE COM TOMATE
- CUSCUZ NORDESTINO COM OVO E TOMATE
- PÃO DE MILHO DE FRIGIDEIRA
- PÃO DE QUEIJO NA FRIGIDEIRA
- TORRADA COM CREME DE ABACATE

## LANCHE DA MANHÃ

- BISCOITO DE AVEIA E BANANA
- VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA

## ALMOÇO

- PANQUECA DE ESPINAFRE COM CREME DE RICOTA
- ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA
- ALMÔNDEGA ASSADA AO MOLHO
- MOQUECA DE PEIXE SAUDÁVEL
- PEIXE ASSADO COM LEGUMES
- PICADINHO DE CARNE COM BATATA-DOCE
- SARDINHA NA PANELA
- BERINJELA AO FORNO COM TOMATE E ALHO
- PEITO DE FRANGO RECHEADO COM RICOTA
- QUIIBE DE FORNO COM ABÓBORA

## LANCHE DA TARDE

- SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO COM CENOURA
- BOLO DE BANANA

## JANTAR

- CALDO DE ABÓBORA COM CARNE DESFIADA
- REFOGADO DE COUVE COM OVO
- CALDO DE PEIXE
- CALDO VERDE LEVE
- CREME DE COUVE-FLOR
- LENTILHA COM LEGUMES
- OMELETE DE FORNO COM MILHO
- SALADA COLORIDA DE SARDINHA
- SALADA DE FRANGO COM GRÃO-DE-BICO
- TABULE
- SOPA DE LEGUMES COM FRANGO



Clique no nome da  
receita para acessar



Clique no nome da  
receita para acessar



Clique no nome da  
receita para acessar

# CONVERSÃO DE MEDIDAS

MEDIDA	EQUIVALÊNCIA RÁPIDA	VOLUME (ML)
1 litro (L)	4 copos de requeijão	1000
1 xícara (chá)	16 colheres (sopa)	Aproximadamente 240
1 copo americano	Aproximadamente 13 colheres (sopa)	Aproximadamente 200
1 colher (sopa)	3 colheres (chá)	15
1 colher (chá)	2 colheres (café)	5

INGREDIENTE	1 XÍCARA (CHÁ) EQUIVALE A:	1 COLHER (SOPA) EQUIVALE A:
Amido de milho (Maisena)	Aproximadamente 150 g	Aproximadamente 9 g
Ovo médio (líquido)	Aproximadamente 4-5 unidades	-
Manteiga (ou óleo de coco)	200 g	Aproximadamente 12 g
Coco ralado (seco)	Aproximadamente 100 g	Aproximadamente 6 g
Mel (ou xarope/ adoçante líquido)	Aproximadamente 300 g	Aproximadamente 18 g
Chocolate/Cacau em pó	Aproximadamente 90 g	Aproximadamente 6 g

RECEITAS PARA O  
**CAFÉ DA  
MANHÃ**



# OMELETE DE ESPINAFRE COM TOMATE

## INGREDIENTES:

- ◆ 4 ovos
- ◆ 1 xícara de espinafre picado e salteado
- ◆ 1 tomate pequeno em cubos
- ◆ ½ cebola picada
- ◆ 1 colher (sopa) de azeite
- ◆ Sal e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Bata os ovos ligeiramente com sal e orégano
- 2) Acrescente o espinafre e o tomate
- 3) Em uma frigideira, coloque o azeite, refogue a cebola e acrescente a mistura
- 4) Tampe e cozinhe em fogo baixo até firmar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# CUSCUZ NORDESTINO

## COM OVO E TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de flocão de milho
- ½ xícara de água
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 1 tomate picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva ou óleo de coco
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma tigela, coloque o flocão de milho, a água, a pimenta-do-reino e o sal. Deixe hidratar por 10 minutos
- 2) Coloque essa mistura em uma cuscuzeira e leve ao fogo por cerca de 10 a 15 minutos
- 3) Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o óleo ou azeite, adicione o tomate picado, e refogue rapidamente
- 4) Quebre os ovos, mexa bem e cozinhe até firmar
- 5) Sirva o cuscuz com ovo, tomate e cheiro-verde para finalizar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# PÃO DE MILHO DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES:

- ◆ 2 colheres (sopa) de flocão de milho
- ◆ 1 ovo
- ◆ 1 colher (sopa) de iogurte natural
- ◆ 1 pitada de sal
- ◆ Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

- 1) Misture o flocão de milho, o ovo, o iogurte e o sal
- 2) Aqueça uma frigideira e despeje um fio de azeite de oliva
- 3) Cozinhe a mistura em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos em cada lado, até dourar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 ovo
- ◆ 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- ◆ 1 colher (sopa) de leite desnatado
- ◆ 1 pitada de sal
- ◆ 1 colher (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva para untar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea
- 2) Aqueça uma frigideira com o azeite de oliva ou o óleo de coco
- 3) Despeje a massa e tampe
- 4) Cozinhe em fogo bem baixo, por 3 a 5 minutos de cada lado até dourar
- 5) Sirva quente



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# TORRADA COM CREME DE ABACATE

## INGREDIENTES:

- ◆ 2 fatias de pão integral
- ◆ ½ abacate maduro
- ◆ 2 ovos cozidos
- ◆ 1 colher (sopa) de suco de limão
- ◆ 1 colher (chá) de azeite de oliva
- ◆ Folhas de rúcula
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Amasse o abacate com suco de limão, azeite, sal e pimenta até formar um creme
- 2) Torre as fatias de pão integral
- 3) Espalhe o creme de abacate sobre as torradas
- 4) Acrescente o ovo fatiado por cima e finalize com a rúcula



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

RECEITAS PARA O

# **LANCHE DA MANHÃ**



# BISCOITO DE AVEIA E BANANA

## INGREDIENTES:

- ◆ 2 bananas maduras amassadas
- ◆ 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- ◆ Canela a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Misture bem a banana, a aveia e a canela
- 2) Modele as bolinhas e achate em forma de biscoito
- 3) Leve ao forno preaquecido a 160 °C por 20 a 30 minutos ou até dourar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 fatia média de mamão
- ◆ 1 colher (sopa) de aveia
- ◆ 1 copo de leite desnatado
- ◆ Mel para adoçar
- ◆ Folhas de hortelã para decorar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo
- 2) Sirva com folhas de hortelã para aromatizar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

RECEITAS PARA O  
**ALMOÇO**



# PANQUECA DE ESPINAFRE COM CREME DE RICOTA

## INGREDIENTES MASSA:

- 1 banana-prata pequena
- 50 ml de leite desnatado
- 30 g de farinha de aveia fina
- 1 colher (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO MASSA:

- 1) Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes da massa
- 2) Bata por aproximadamente 5 minutos até ficar uma textura homogênea
- 3) Doure os discos em uma frigideira antiaderente com óleo de coco ou azeite de oliva e reserve

## MODO DE PREPARO RECHEIO:

- 4) Mergulhe o espinafre em água fervente por 30 segundos e transfira imediatamente para uma tigela de água bem gelada. Escorra e seque bem
- 5) Misture o creme de ricota com o espinafre, sal e pimenta-do-reino
- 6) Recheie os discos de panqueca, enrole e finalize com folhas de manjericão fresco



**CLIQUE E VÁ DIRETO**

**PARA O VÍDEO DA RECEITA**

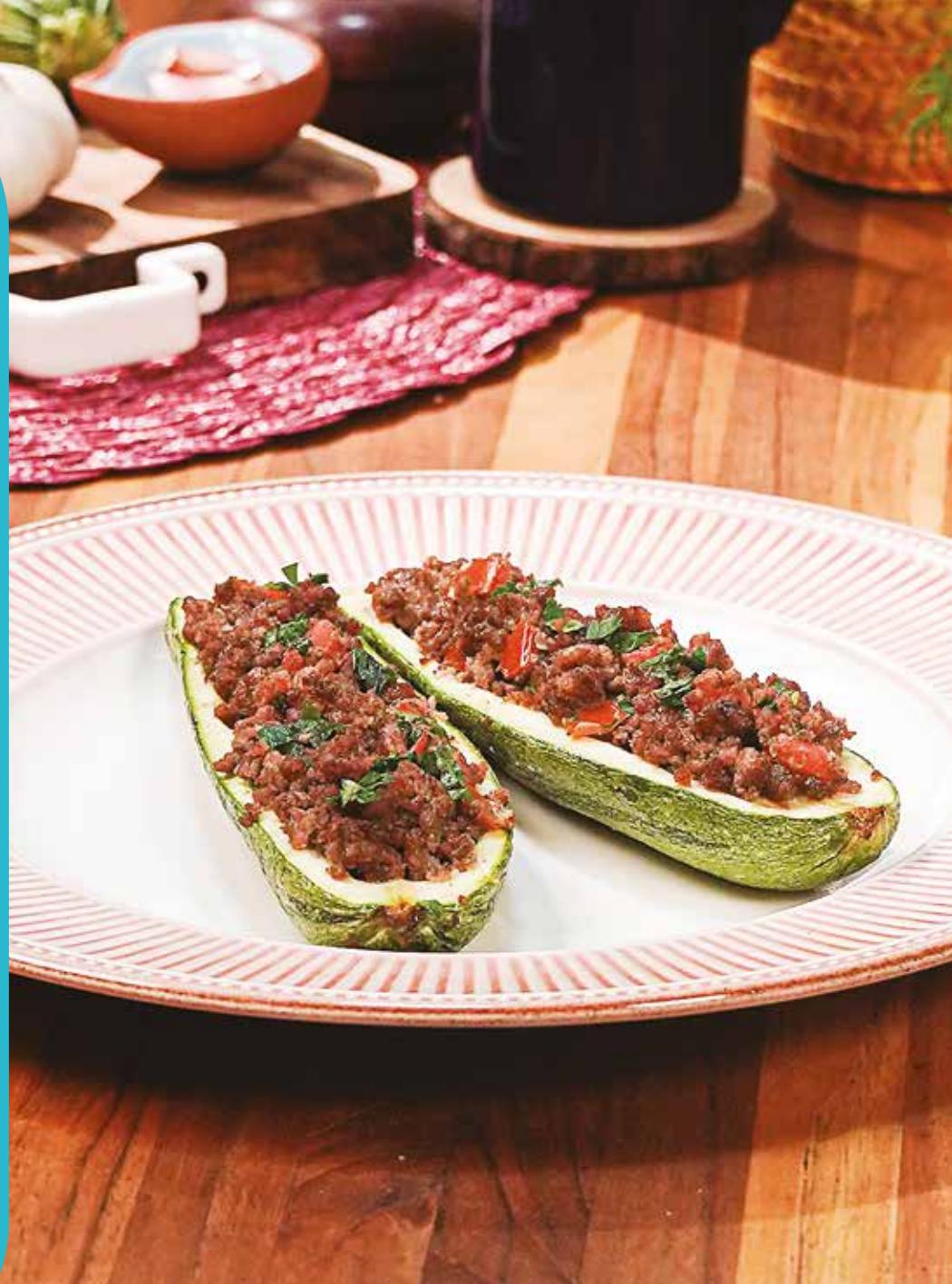
# ABOBREINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES:

- 1 abobrinha média
- Aproximadamente 200 g de carne moída (patinho, músculo ou acém)
- ½ cebola picada
- ½ tomate picado
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo de coco
- Sal e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Parta a abobrinha ao meio no sentido do comprimento e retire parte da polpa com uma colher
- 2) Refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída, o tomate e os temperos até dourar
- 3) Recheie a abobrinha e sirva



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# ALMÔNDEGA ASSADA AO MOLHO

## INGREDIENTES:

- 400 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola pequena ralada
- 2 tomates batidos no liquidificador
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Misture a carne, o ovo, a aveia, um dente de alho, a cebola e o sal
- 2) Modele as almôndegas
- 3) Coloque em uma assadeira untada com um fio de azeite e leve ao forno a 180 °C por 20 minutos
- 4) Em uma panela, doure o outro dente de alho
- 5) Refogue os tomates batidos com uma pitada de sal, junte as almôndegas assadas e deixe apurar por 10 minutos



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

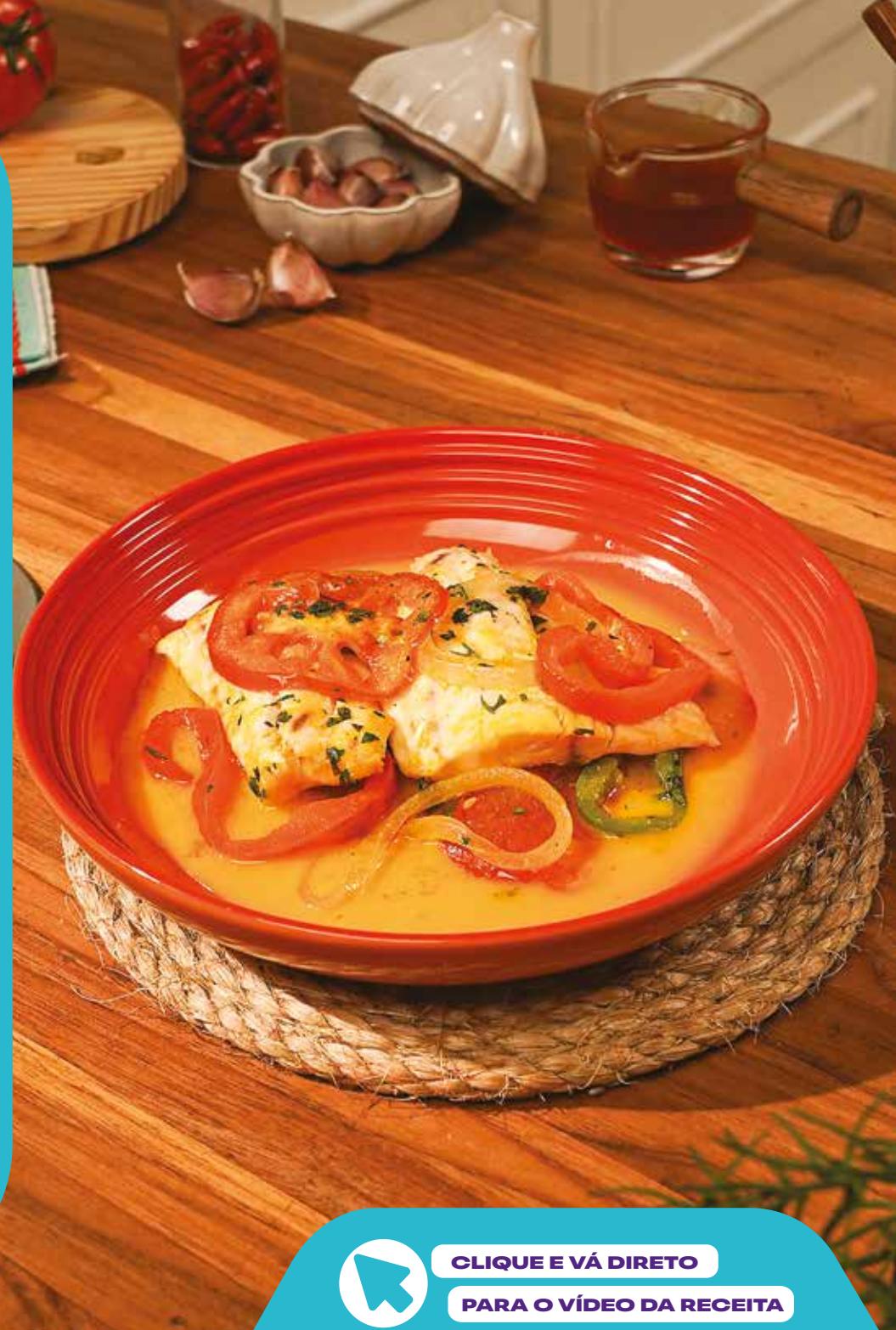
# MOQUECA DE PEIXE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES:

- 4 filés de peixe (tilápia)
- 1 pimentão verde pequeno em rodelas
- 1 pimentão vermelho pequeno em rodelas
- 2 tomates em rodelas
- 1 cebola em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de leite de coco light
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- Suco de 1 limão
- Sal e coentro a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Tempere o peixe com sal, limão e alho
- 2) Em uma panela, faça camadas de peixe, cebola, tomate e pimentões
- 3) Regue com leite de coco e azeite de dendê
- 4) Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, sem mexer para não desmanchar
- 5) Finalize com coentro



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# PEIXE ASSADO COM LEGUMES

## INGREDIENTES:

- 2 filés de peixe merluza (grandes)
- 1 cenoura em rodelas
- 1 abobrinha em rodelas
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, limão e alho
- 2) Em uma assadeira, coloque os legumes em camadas, regando com um pouco de azeite e sal
- 3) Disponha o peixe por cima, cubra com papel-alumínio e leve ao fogo a 160 °C por 20 a 30 minutos
- 4) Retire do papel e deixe dourar por 5 minutos



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# PICADINHO DE CARNE

## COM BATATA-DOCE

### INGREDIENTES:

- 400 g de acém em cubos
- 2 batatas-doces em rodelas
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates maduros batidos em liquidificador
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 folha de louro
- 1 fio de azeite
- Cheiro-verde para finalizar
- Água o suficiente para cozinhar

### MODO DE PREPARO:

- 1)** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar
- 2)** Acrescente a carne e deixe dourar bem, mexendo quando necessário para não grudar
- 3)** Adicione os tomates batidos, o louro, a páprica, o sal e a pimenta, coloque água suficiente para cobrir a carne, tampe a panela e cozinhe até ficar macia (cerca de 30 a 40 minutos)
- 4)** Acrescente as batatas-doces em rodelas, coloque água se necessário e deixe cozinhar por 10 minutos. Finalize com cheiro-verde picado



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# SARDINHA NA PANELA

## INGREDIENTES:

- 3 latas de sardinha (em água ou óleo) escorridas
- 2 tomates médios cortados em rodelas
- 1 cebola em rodelas
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Azeite, sal, orégano e cheiro-verde a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Tempere as sardinhas com limão, sal e orégano.
- 2) Em uma panela, faça uma camada de cebola, acrescente o alho e uma camada de tomate. Cozinhe por 5 minutos em fogo médio
- 3) Em seguida, faça uma camada do peixe e regue com um fio de azeite. Adicione o restante da cebola e do tomate e tempere com sal se necessário
- 4) Tampe e cozinhe em fogo baixo por 7 a 10 minutos
- 5) Finalize com cheiro-verde



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# BERINJELA AO FORNO

## COM TOMATE E ALHO

### INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias cortadas no comprimento
- 2 tomates maduros em rodelas
- 3 dentes de alho em lâminas
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

### MODO DE PREPARO:

- 1) Coloque as fatias de berinjela e tomate em uma forma untada com azeite de oliva, intercalando as camadas
- 2) Tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano
- 3) Distribua as lâminas de alho e regue com azeite
- 4) Leve ao forno médio a 180 °C por cerca de 20 minutos



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# PEITO DE FRANGO RECHEADO COM RICOTA

## INGREDIENTES:

- 2 peitos de frango
- 2 tomates cortados em cubos
- 4 colheres de ricota
- 2 dentes de alho picados
- Vinagre da sua preferência
- Azeite, sal e cheiro-verde a gosto
- Palitos de dente
- Salsinha para decorar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Com uma faca, abra os peitos de frango até que fiquem em formato de bifes grandes
- 2) Tempere com vinagre, alho e sal
- 3) Recheie adicionando os tomates em cubo, a ricota, o azeite, o sal e o cheiro-verde
- 4) Feche os peitos de frango e coloque muitos palitos para segurar o recheio, pois durante o cozimento tende a vazar
- 5) Leve ao forno preaquecido por 25 minutos a 160 °C
- 6) Sirva com folhas de salsinha por cima



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# QUIBE DE FORNO COM ABÓBORA

## INGREDIENTES:

- 200 g de carne moída
- ½ xícara de trigo para quibe hidratado
- 1 xícara de abóbora cozida e amassada
- ½ cebola picada
- Hortelã a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão
- 1 fio de azeite

## MODO DE PREPARO:

- 1) Misture a carne moída, o trigo para quibe hidratado, a abóbora cozida e amassada, a cebola picada, a hortelã picada, o sal e a pimenta
- 2) Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno preaquecido
- 3) Asse por aproximadamente 25 minutos a 200 °C
- 4) Sirva com gotas de limão



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

RECEITAS PARA O  
**LANCHE  
DA TARDE**



# SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO COM CENOURA

## INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão integral
- ½ peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura crua, pequena, ralada
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural ou queijo light
- 2 folhas de alface
- 2 rodelas de tomate
- Sal a gosto
- Páprica defumada e alho em pó a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Misture o frango desfiado, a cenoura ralada, o iogurte, o sal, a páprica defumada e o alho em pó
- 2) Monte o sanduíche com o frango cremoso, a alface e o tomate
- 3) Acrescente sal ao tomate e sirva o sanduíche



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# BOLO DE BANANA

## INGREDIENTES:

- 4 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- ½ xícara de leite desnatado
- 1 xícara de aveia em grãos
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento químico

## MODO DE PREPARO:

- 1) Preaqueça o forno a 200 °C
- 2) Unte a forma com óleo de coco e farinha
- 3) Em uma tigela, misture as bananas amassadas, os ovos, o óleo de coco e o leite desnatado até ficar homogêneo
- 4) Adicione a aveia e a farinha integral
- 5) Por último, incorpore o fermento
- 6) Despeje na forma e asse por aproximadamente 35 minutos



**Dica adicional:** está em dúvida se o bolo está pronto? É só espetar um palito e, se sair limpo, o bolo está assado e pronto para sair do forno. Se o palito ficar com massa líquida, o bolo precisa assar mais um pouco. Feche a porta do forno e deixe por mais 5 minutos antes de fazer o teste novamente.



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

RECEITAS PARA O  
**JANTAR**



# CALDO DE ABÓBORA

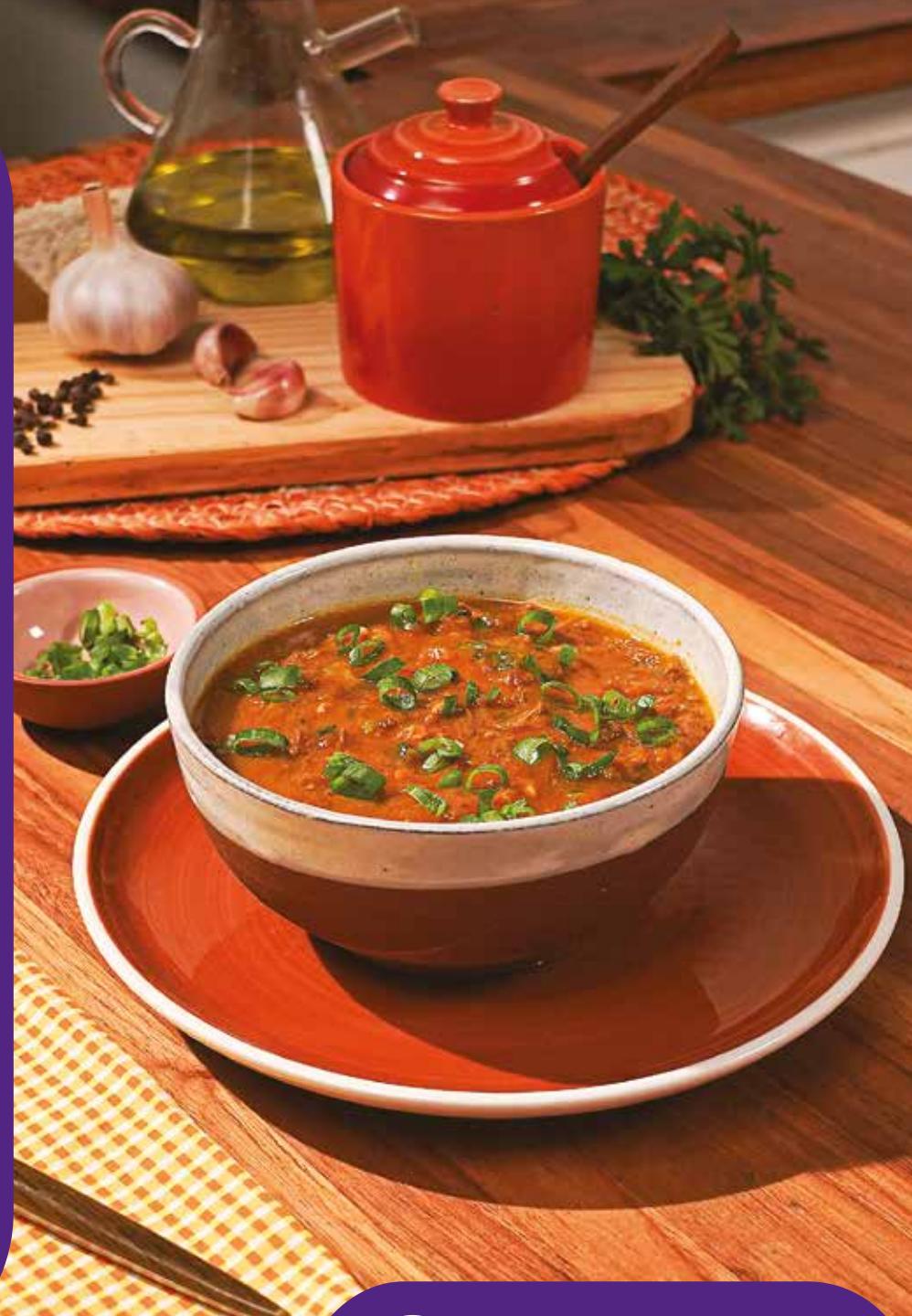
## COM CARNE DESFIADA

### INGREDIENTES:

- ◆ 500 g de carne magra cozida e desfiada (acém ou músculo)
- ◆ ½ kg de abóbora-moranga (sem casca e cortada em cubos)
- ◆ 1 cebola média picada
- ◆ 3 dentes de alho picados
- ◆ 1 fio de azeite de oliva
- ◆ 1 colher (chá) de páprica doce
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Cebolinha para finalizar
- ◆ Água suficiente para o cozimento

### MODO DE PREPARO:

- 1)** Cozinhe a carne na panela de pressão por 20 minutos, desfie e reserve
- 2)** Cozinhe a abóbora na água até que fique macia e depois bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento
- 3)** Em uma panela, aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola até dourar
- 4)** Acrescente a carne cozida e desfiada, a páprica, o sal e a pimenta e depois junte a abóbora batida
- 5)** Deixe o creme ferver por aproximadamente 5 minutos
- 6)** Finalize com cebolinha e ajuste o sal se for necessário



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# REFOGADO DE COUVE COM OVO

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 maço de couve fatiada fininha
- ◆ 4 ovos
- ◆ 2 dentes de alho picados
- ◆ 1 fio de azeite
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure o alho
- 2) Acrescente a couve fatiada, mexa por 2 minutos
- 3) Abra 4 cavidades na couve, acrescente os ovos, o sal e a pimenta por cima e tampe
- 4) Sirva depois de aproximadamente 5 minutos em fogo alto



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# CALDO DE PEIXE

## INGREDIENTES:

- ◆ 400 g de filé de peixe (merluza ou pescada)
- ◆ 1 cenoura em rodelas
- ◆ 1 batata-doce em cubos
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ 3 dentes de alho picados
- ◆ 1 fio de azeite de oliva
- ◆ Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- ◆ Sal, pimenta-do-reino e coentro a gosto
- ◆ Água o suficiente para cozinhar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Tempere o peixe com limão, sal e pimenta-do-reino
- 2) Em uma panela, refogue o alho no azeite
- 3) Acrescente a cenoura, o tomate e a batata-doce e refogue por 3 minutos
- 4) Adicione água até cobrir e cozinhe os legumes até ficarem macios
- 5) Coloque o peixe em pedaços grandes e cozinhe por 10 minutos
- 6) Finalize com coentro picado



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# CALDO VERDE LEVE

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 batata-doce em cubos (para dar cremosidade)
- ◆ 1 chuchu em cubos
- ◆ 1 cebola pequena picada
- ◆ 2 dentes de alho picados
- ◆ 1 fio de azeite de oliva
- ◆ 1 xícara de frango picado em cubos pequenos
- ◆ 1 maço de couve fatiada fina
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Água suficiente para cozinhar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Cozinhe a batata-doce e o chuchu na água com sal e pimenta, até ficarem macios. Bata os legumes no liquidificador com um pouco da água do cozimento, formando um creme
- 2) Em uma panela, coloque o azeite e refogue o frango com a cebola e o alho
- 3) Acrescente o creme batido e a couve
- 4) Cozinhe por 5 minutos em fogo alto
- 5) Sirva quente



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# CREME DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 couve-flor média picada
- ◆ 1 cebola picada
- ◆ 3 dentes de alho picados
- ◆ 1 fio de azeite
- ◆ Sal, alho em pó e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Água suficiente para o cozimento
- ◆ Cebolinha para finalizar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Cozinhe a couve-flor em água até ficar bem macia
- 2) Bata no liquidificador com parte da água do cozimento, até virar um creme
- 3) Em um panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho
- 4) Acrescente o creme de couve-flor, tempere com sal, alho em pó e pimenta-do-reino e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos
- 5) Finalize com cebolinha



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# LENTILHA COM LEGUMES

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 xícara de lentilha
- ◆ ½ xícara de abóbora cortada em cubos
- ◆ ½ xícara de cenoura cortada em cubos
- ◆ 1 cebola pequena em cubos
- ◆ 1 dente de alho picado
- ◆ 1 folha de louro
- ◆ 1 fio de azeite
- ◆ Sal, páprica defumada e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Cheiro-verde para finalizar

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma panela, acrescente o azeite, a cebola e o alho, e deixe dourar.
- 2) Coloque a lentilha com folha de louro, sal, páprica defumada, pimenta-do-reino e água até cobrir. Deixe cozinhar por 10 minutos.
- 3) Acrescente a abóbora e a cenoura. Deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo alto.
- 4) Finalize com cheiro-verde.



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# OMELETE DE FORNO COM MILHO

## INGREDIENTES:

- ◆ 4 ovos
- ◆ 1 xícara de milho
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ ½ cebola picada
- ◆ 1 colher de azeite de oliva
- ◆ Sal, alho em pó e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Bata os ovos. Acrescente sal, alho em pó e pimenta-do-reino
- 2) Misture o milho, o tomate e a cebola
- 3) Unte uma assadeira pequena com azeite e despeje a mistura
- 4) Leve ao forno médio (180 °C) por cerca de 20 minutos até firmar
- 5) Sirva quente, acompanhado de uma salada verde (sugestão: alface)



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# SALADA COLORIDA DE SARDINHA

## INGREDIENTES:

- ◆ 2 latas de sardinha (em água ou em óleo) escorridas
- ◆ 1 pepino fatiado
- ◆ 1 cenoura fatiada fervida
- ◆ Folhas de alface picadas
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ 2 ovos cozidos cortados em rodelas
- ◆ 1 colher de azeite de oliva
- ◆ Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- ◆ Sal e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma travessa, misture o pepino, a cenoura, a alface e o tomate
- 2) Acrescente a sardinha escorrida, o suco de limão, o azeite, o sal e o orégano
- 3) Finalize com os ovos cozidos em rodelas
- 4) Sirva como prato principal no jantar



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# SALADA DE FRANGO COM GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES:

- ◆ 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- ◆ 1 xícara de grão-de-bico cozido
- ◆ 1 cenoura ralada
- ◆ 1 tomate pequeno em rodelas finas
- ◆ ½ cebola em rodelas
- ◆ 1 fio de azeite de oliva
- ◆ Suco de ½ limão
- ◆ Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma tigela, misture o frango desfiado, o grão-de-bico, a cenoura, o tomate e a cebola
- 2) Tempere com azeite, sal, pimenta e limão
- 3) Misture bem, finalize com cheiro-verde. Sirva gelado ou em temperatura ambiente



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# TABULE

## INGREDIENTES:

- ◆ 1 xícara de quinoa cozida
- ◆ 1 pepino em cubos
- ◆ 1 tomate em cubos
- ◆ 1 cebola pequena em cubos
- ◆ Suco de 1 limão
- ◆ 3 colheres de azeite
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Folhas de hortelã
- ◆ Água suficiente para cobrir a quinoa

## MODO DE PREPARO:

- 1) Coloque a quinoa em uma panela, acrescente água até cobrir e leve ao fogo alto, deixando cozinhar por 15 minutos
- 2) Escorra a quinoa em uma peneira e aguarde por 5 minutos até sair todo líquido
- 3) Em um recipiente, adicione a quinoa escorrida, o pepino, o tomate, a cebola, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino a gosto
- 4) Misture bem e sirva com folhas de hortelã picadas



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA

# SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

## INGREDIENTES:

- ◆ 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- ◆ 1 cenoura em rodelas
- ◆ Abobrinha em cubos
- ◆ ½ chuchu em cubos
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ 1 cebola picada
- ◆ 2 dentes de alho picados
- ◆ Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- ◆ Água suficiente para cobrir
- ◆ 1 fio de azeite

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar
- 2) Acrescente o frango desfiado, a cenoura, a abobrinha, o chuchu e o tomate. Refogue por 3 minutos
- 3) Adicione água até três dedos acima dos legumes e do frango
- 4) Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5) Finalize com cheiro-verde picado e sirva quente



CLIQUE E VÁ DIRETO

PARA O VÍDEO DA RECEITA



**Esperamos que este material te inspire a preparar mais refeições leves, equilibradas e muito gostosas.**

**Com equilíbrio e consciência,  
o sabor anda junto com a saúde.**

**O pré-diabetes é reversível. Antes que vire,  
vamos cuidar da nossa saúde juntos.**



**PARA SABER SEU NÍVEL DE RISCO,**

**CLIQUE AQUI E FAÇA O TESTE ONLINE**



# MOVIMENTO Antes que vire

**Pré-diabetes é reversível, diabetes não.\*<sup>1,2</sup>**

**Antes que vire, faça o teste em nosso site  
e descubra se você tem risco.\*\***

\*O pré-diabetes pode ser revertido quando as mudanças no estilo de vida forem constantes e vigorosas ou através do uso de medicamentos. Para ambos os casos, um profissional de saúde deve ser consultado. Consulte seu médico, mantenha seus exames em dia.

\*\*Esse teste não realiza diagnóstico. As informações nele contidas não substituem, de forma alguma, a orientação médica.

**Referências:** 1. Aroda VR, Knowler WC, Crandall JP, et al. Metformin for diabetes prevention: insights gained from the Diabetes Prevention Program/Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Diabetologia*. 2017;60(9):1601-1611. 2. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med*. 2002;346(6):393-403.

Material educacional destinado ao público leigo.  
É proibida a reprodução total ou parcial sem o consentimento expresso da Merck.

Merck S.A. | Estrada dos Bandeirantes, 1.099, Jacarepaguá - Rio de Janeiro RJ,  
CEP 22.710.571, Brasil. BR-NOND-00054 - OUTUBRO/2025.

Acesse nosso site,  
faça o teste rápido  
e saiba como reverter\*  
essa condição.



Clique aqui  
e saiba mais

MERCK

Apoio:

 AJ Brasil Diabetes

 SBD  
Sociedade  
Brasileira  
de Diabetes