



50 **Receitas naturais**
para viver a Menopausa
com leveza

RECEITAS





💖 Introdução

Querida mulher, A menopausa não é o fim de um ciclo — é o início de uma nova fase da sua história.

Uma fase de redescobertas, em que o corpo pede mais atenção e o coração pede mais leveza.

O MenoFree American nasceu para te acompanhar nessa jornada com equilíbrio, energia e autoconfiança.

Mas, além do suplemento, a natureza também oferece uma farmácia viva de ingredientes que ajudam a aliviar sintomas como fogachos, falta de libido, insônia, irritabilidade, inchaço e a tão falada “névoa mental”.

Este EBook foi criado para te inspirar a cuidar de si mesma de forma natural e saborosa.

Aqui você vai encontrar 50 receitas funcionais, divididas em sucos, chás, lanches, almoços e jantares — todas pensadas para nutrir, equilibrar e te fazer sentir bem em todas as fases da vida.

Vamos juntas? 🌿

MenoFree American - A marca que entende as Mulheres 🥰



Capítulo 1 – Sucos que acalmam, energizam e refrescam



1. Suco do Equilíbrio Feminino – couve, maçã verde e gengibre para ativar o metabolismo e reduzir os fogachos.
2. Beleza Dourada – abacaxi, cúrcuma e hortelã, anti-inflamatório natural e revigorante.
3. Rosa Serena – melancia, linhaça e limão para refrescar e aliviar o inchaço.
4. Verde da Calma – pepino, espinafre e maçã para controlar a ansiedade e hidratar.
5. Raiz da Energia – beterraba, cenoura e laranja, fortalecendo circulação e vitalidade.
6. Luz da Manhã – mamão, chia e limão, ideal para começar o dia com leveza.
7. Sol Interior – manga, cúrcuma e água de coco, antioxidante e hidratante.
8. Vitalidade Roxa – uva, amora e gengibre, rica em antioxidantes e amiga da memória.
9. Doce Serenidade – melão, maracujá e camomila, combinação calmante e deliciosa.
10. Brisa Tropical – kiwi, hortelã e limão-siciliano, refrescante e diurético.



Capítulo 2 – Chás Terapêuticos do Equilíbrio Hormonal



1. Chá da Lua Serena – amora e canela, excelente para fogachos e equilíbrio hormonal.
2. Chá do Sono Tranquilo – camomila, melissa e lavanda, aliado contra a insônia.
3. Chá da Paciência Feminina – erva-doce, maracujá e casca de laranja, relaxante e digestivo.
4. Chá da Juventude – hibisco e gengibre, antioxidante e estimulante da circulação.
5. Chá da Força Interior – cúrcuma e limão, anti-inflamatório e purificante.
6. Chá do Recomeço – hortelã, erva-cidreira e pitadas de cravo, calmante natural.
7. Chá do Calor ao Frescor – cavalinha e sálvia, perfeitos para ondas de calor.
8. Chá da Paz Mental – capim-limão e camomila, alivia irritabilidade e tensão.
9. Chá da Alma Leve – chá verde e casca de limão, desperta energia sem agitar.
10. Chá do Aconchego – maçã e canela, acolhedor e levemente adocicado.



Capítulo 3 – Lanches Leves que Nutrem Corpo e Humor



1. Poder Feminino em Camadas – overnight de chia com frutas vermelhas.
2. Energia do Meio-dia – mix de castanhas, cacau e uva-passa.
3. Panquequinha do Bem – banana, aveia e canela, doce natural e nutritivo.
4. Crocante da Serenidade – biscoitinho de linhaça e gergelim sem farinha.
5. Creme do Equilíbrio – iogurte natural com mel e amêndoas.
6. Smoothie da Confiança – leite vegetal, abacate e cacau, delicioso e saciante.
7. Toque Tropical – salada de frutas com chia e hortelã.
8. Wrap da Vitalidade – pão folha, frango desfiado e folhas verdes.
9. Pão do Bem-Estar – pão integral com pasta de abacate e limão.
10. Snack da Alegria – chips de batata-doce ao forno com alecrim.



Capítulo 4 – Almoços Funcionais e Restauradores



1. Colorido do Equilíbrio – salada morna de grão-de-bico, azeite e ervas.
2. Alegria Dourada – peixe grelhado com cúrcuma e legumes no vapor.
3. Gratidão em Prato Fundo – quinoa com frango e brócolis salteado.
4. Harmonia da Mesa – arroz integral, lentilhas e vegetais assados.
5. Sol do Meio-Dia – omelete com espinafre, tomate e linhaça.
6. Leveza e Força – abobrinha recheada com ricota e ervas finas.
7. Calmaria Mediterrânea – salada de folhas com azeitonas e grão-de-bico.
8. Sabedoria do Corpo – filé de frango com purê de mandioquinha.
9. Tranquilidade Caseira – risoto de quinoa com cogumelos e ervas.
10. Renovação Natural – mix de legumes grelhados com molho de gengibre e limão.



Capítulo 5 – Jantares Relaxantes e Aconchegantes



1. Sopa do Aconchego – abóbora, gengibre e leite de coco.
2. Creme da Paz – ervilha e hortelã, leve e calmante.
3. Caldo da Serenidade – legumes, cúrcuma e fios de azeite.
4. Leve como o Vento – omelete de claras com espinafre e cebola.
5. Conforto Noturno – purê de mandioquinha e frango desfiado.
6. Caminho do Sono – sopa de lentilha com cúrcuma e cominho.
7. Encanto Noturno – filé de peixe ao vapor com legumes e azeite.
8. Luz da Noite – abobrinha refogada com tofu e molho de soja leve.
9. Jantar da Calma – creme de couve-flor e alho-poró.
10. Abraço Quentinho – caldo verde funcional com couve e batata-doce.



Viva a sua melhor fase

A menopausa é um convite à reconexão com você mesma. É tempo de cuidar, acolher, desacelerar e nutrir o corpo com tudo o que ele merece: atenção, descanso, afeto e bons alimentos.

Essas 50 receitas foram criadas para te lembrar de que é possível viver essa fase com prazer, equilíbrio e autoestima.

Associe essa alimentação ao uso do MenoFree American — o suplemento natural que nasceu para devolver o bem-estar e o brilho de ser mulher — e descubra uma nova leveza no seu dia a dia.

 **MenoFree American – Porque a menopausa não precisa limitar sua vida.**





Capítulo 1 — Sucos (10)

1. Suco do Equilíbrio Feminino

Rende: 1 copo (300 ml) • Tempo: 5 min

Ingredientes: 2 folhas de couve, 1 maçã verde (sem miolo), 1 pedaço de 2 cm de gengibre, 200 ml água gelada, gelo a gosto.

Passos:

1. Lave tudo muito bem. Corte a maçã em pedaços.
2. Bata no liquidificador a couve, maçã, gengibre e a água por 40–60s.
3. Coe se preferir mais liso. Sirva com gelo.
Dica: consumir pela manhã para ativar o metabolismo.

2. Beleza Dourada (Abacaxi, Cúrcuma e Hortelã)

Rende: 1 copo • Tempo: 6 min

Ingredientes: 1 xícara de abacaxi picado, ½ colher (chá) cúrcuma em pó (ou 1 cm cúrcuma fresca), 6 folhas de hortelã, 150 ml água de coco.

Passos:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até homogeneizar.
2. Coe se desejar e sirva gelado.
Dica: cúrcuma com pimenta-do-reino (pitada) aumenta a absorção.

3. Rosa Serena (Melancia, Linhaça e Limão)

Rende: 1 copo • Tempo: 4 min

Ingredientes: 2 fatias grandes de melancia (sem casca/nozes), 1 colher de sopa de semente de linhaça moída, suco de ½ limão.

Passos:

1. Bata a melancia no liquidificador.
2. Adicione linhaça e limão; misture rapidamente. Sirva sem coar.
Dica: linhaça melhora saciedade e fluxo digestivo.



4. Verde da Calma (Pepino, Espinafre e Maçã)

Rende: 1 copo • Tempo: 5 min

Ingredientes: 1 pepino médio (sem casca se preferir), 1 punhado de espinafre, 1 maçã, 150 ml de água.

Passos:

1. Pique e bata tudo no liquidificador.
2. Coe se quiser e sirva frio.

Dica: hidratante e pouco calórico.

5. Raiz da Energia (Beterraba, Cenoura e Laranja)

Rende: 1 copo • Tempo: 6 min

Ingredientes: ½ beterraba pequena (crua), 1 cenoura média, suco de 1 laranja, água se necessário.

Passos:

1. Rale beterraba e cenoura ou corte em cubos.
2. Bata com o suco de laranja; coe se for necessário. Sirva fresco.

Dica: ótimo para circulação.

6. Luz da Manhã (Mamão, Chia e Limão)

Rende: 1 copo • Tempo: 4 min

Ingredientes: 1 fatia de mamão papaia, 1 colher (sopa) chia hidratada em 50 ml água, suco de ½ limão, 100 ml água.

Passos:

1. Hidratar a chia por 5 min.
2. Bater todos os ingredientes e servir.

Dica: probiótico natural quando combinado com iogurte.

7. Sol Interior (Manga, Cúrcuma e Água de Coco)

Rende: 1 copo • Tempo: 4 min

Ingredientes: 1 manga pequena madura, ½ colher de chá cúrcuma, 200 ml água de coco.

Passos:

1. Bata tudo e sirva com gelo.

Dica: nutritivo e hidratante.



8. Vitalidade Roxa (Uva, Amora e Gengibre)

Rende: 1 copo • Tempo: 5 min

Ingredientes: 1 xícara de uvas roxas sem caroço, ½ xícara de amoras, 1 pedaço pequeno de gengibre.

Passos:

1. Bata todos os ingredientes com 100 ml água.

2. Coe se preferir e sirva gelado.

Dica: antioxidante para memória.

9. Doce Serenidade (Melão, Maracujá e Camomila)

Rende: 1 copo • Tempo: 8 min

Ingredientes: 1 xícara melão em cubos, polpa de ½ maracujá, 100 ml chá de camomila frio (preparado).

Passos:

1. Prepare chá de camomila e esfrie.

2. Bata melão, maracujá e o chá; coe se desejar.

Dica: ideal à tarde para relaxar.

10. Brisa Tropical (Kiwi, Hortelã e Limão-siciliano)

Rende: 1 copo • Tempo: 5 min

Ingredientes: 2 kiwis descascados, 6 folhas de hortelã, suco de ½ limão-siciliano, 100 ml água.

Passos:

1. Bata tudo no liquidificador.

2. Sirva com gelo.

Dica: refrescante e diurético leve.



Capítulo 2 — Chás (10)

11. Chá da Lua Serena (Amora e Canela)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 colher (sopa) folhas/folhas secas de amora (ou 2 colheres de amora fresca), 1 pau de canela, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, adicione a canela e a amora.
2. Desligue o fogo e deixe em infusão por 8–10 min. Coe e beba morno.

12. Chá do Sono Tranquilo (Camomila, Melissa e Lavanda)

Rende: 1 xícara • Tempo: 12 min

Ingredientes: 1 colher (chá) camomila, ½ colher (chá) melissa, ¼ colher (chá) lavanda (opcional), 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, coloque as ervas e abafe por 8–10 min.
2. Coe e tome 30–60 min antes de dormir.

13. Chá da Paciência Feminina (Erva-doce, Maracujá e Casca de Laranja)

Rende: 1 xícara • Tempo: 12 min

Ingredientes: 1 colher (chá) erva-doce, 1 colher (chá) flor de maracujá seca, casca de ½ laranja, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, junte as ervas e deixe em infusão 8–10 min.
2. Coe e sirva morno.



14. Chá da Juventude (Hibisco e Gengibre)

Rende: 1 xícara • Tempo: 8 min

Ingredientes: 1 colher (sopa) de hibisco seco, 2 fatias finas gengibre, 250 ml de água.

Passos:

1. Ferva a água com gengibre, adicione o hibisco e desligue.

2. Infundir por 6–8 min. Coe e sirva quente ou gelado.

15. Chá da Força Interior (Cúrcuma e Limão)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 colher (chá) cúrcuma ralada ou ½ colher (chá) cúrcuma em pó, suco de ½ limão, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água com cúrcuma por 3–4 min.

2. Coe, adicione limão e uma pitada de pimenta-do-reino (opcional).

16. Chá do Recomeço (Hortelã, Erva-cidreira e Cravo)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 colher (sopa) hortelã fresca, 1 colher (chá) erva-cidreira, 1 cravo da índia, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, junte as ervas e o cravo; infundir 8–10 min.

Coe e beba morno.



14. Chá da Juventude (Hibisco e Gengibre)

Rende: 1 xícara • Tempo: 8 min

Ingredientes: 1 colher (sopa) de hibisco seco, 2 fatias finas gengibre, 250 ml de água.

Passos:

1. Ferva a água com gengibre, adicione o hibisco e desligue.
2. Infundir por 6–8 min. Coe e sirva quente ou gelado.

15. Chá da Força Interior (Cúrcuma e Limão)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 colher (chá) cúrcuma ralada ou ½ colher (chá) cúrcuma em pó, suco de ½ limão, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água com cúrcuma por 3–4 min.
2. Coe, adicione limão e uma pitada de pimenta-do-reino (opcional).

16. Chá do Recomeço (Hortelã, Erva-cidreira e Cravo)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 colher (sopa) hortelã fresca, 1 colher (chá) erva-cidreira, 1 cravo da índia, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, junte as ervas e o cravo; infundir 8–10 min.

Coe e beba morno.



17. Chá do Calor ao Frescor (Cavalinha e Sálvia)

Rende: 1 xícara • Tempo: 12 min

Ingredientes: 1 colher (chá) cavalinha, ½ colher (chá) sálvia, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, coloque as ervas e deixe em infusão por 10 min.

2. Coe. Útil contra retenção e ondas de calor.

18. Chá da Paz Mental (Capim-limão e Camomila)

Rende: 1 xícara • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 ramo capim-limão, 1 colher (chá) camomila, 250 ml água.

Passos:

1. Ferva a água, acrescente as ervas e abafe 8–10 min.

2. Coe e beba relaxando.

19. Chá da Alma Leve (Chá verde e Casca de Limão)

Rende: 1 xícara • Tempo: 5 min

Ingredientes: 1 colher (chá) chá verde, casca de ½ limão, 200 ml água a 80°C.

Passos:

1. Coloque o chá e a casca na água quente (não fervente) por 2–3 min.

2. Coe e sirva; evita à noite se sensível à cafeína.

20. Chá do Aconchego (Maçã e Canela)

Rende: 1 xícara • Tempo: 12 min

Ingredientes: 1 maçã cortada em fatias finas, 1 pau de canela, 250 ml de água.

Passos:

1. Ferva água com a maçã e a canela por 8–10 min.

2. Coe parcialmente (pode manter pedaços) e sirva morno.



Capítulo 3 — Lanches (10)

21. Poder Feminino em Camadas (Overnight de Chia com Frutas Vermelhas)

Rende: 1 pote • Tempo: 8 h (mais repouso) + 5 min preparo

Ingredientes: 3 colheres (sopa) chia, 200 ml leite vegetal, 1 colher (chá) mel (opcional), ¼ xícara frutas vermelhas.

Passos:

1. Misture chia, leite vegetal e mexa bem.
2. Leve à geladeira por 6–8 horas.
3. Ao servir, acrescente as frutas vermelhas por cima.

22. Energia do Meio-dia (Mix de Castanhas, Cacau e Uva-passa)

Rende: porção de 1 snack • Tempo: 5 min

Ingredientes: 2 colheres (sopa) castanhas sortidas picadas, 1 colher (chá cacau nibs ou cacau em pó), 1 colher (sopa) uva-passa.

Passos:

1. Misture tudo em um potinho e consuma.
Dica: ótimo para levar na bolsa.

23. Panquequinha do Bem (Banana, Aveia e Canela)

Rende: 4 panquequinhas • Tempo: 15 min

Ingredientes: 1 banana amassada, 2 colheres (sopa) de aveia, 1 ovo, ½ colher (chá) canela.

Passos:

1. Misture banana, aveia, ovo e canela até formar massa.
2. Aqueça frigideira antiaderente e faça 4 panquequinhas, 2–3 min cada lado.
3. Sirva com fruta fresca.



24. Crocante da Serenidade (Biscoitinho de Linhaça e Gergelim)

Rende: 12 biscoitos • Tempo: 25 min

Ingredientes: 1 xícara farinha de aveia, 3 colheres linhaça moída, 2 colheres gergelim, 3 colheres óleo de coco, 60 ml água.

Passos:

1. Misture os ingredientes até formar massa maleável.
2. Abra a massa, corte biscoitos e leve ao forno a 180°C por 12–15 min.
3. Deixe esfriar antes de guardar.

25. Creme do Equilíbrio (Iogurte Natural com Mel e Amêndoas)

Rende: 1 porção • Tempo: 3 min

Ingredientes: 1 pote iogurte natural, 1 colher (chá) mel, 1 colher (sopa) amêndoas laminadas.

Passos:

1. Coloque iogurte no potinho, regue com mel e polvilhe amêndoas. Sirva.

26. Smoothie da Confiança (Leite Vegetal, Abacate e Cacau)

Rende: 1 copo • Tempo: 5 min

Ingredientes: 1 copo leite vegetal, ½ abacate maduro, 1 colher (sopa) de cacau em pó, 1 colher (chá) mel).

Passos:

1. Bata tudo até ficar cremoso. Sirva gelado.



27. Toque Tropical (Salada de Frutas com Chia e Hortelã)

Rende: 1 porção • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 xícara de frutas picadas (manga, abacaxi, mamão), 1 colher (chá chia, já hidratada), hortelã picada.

Passos:

1. Misture as frutas, adicione chia hidratada e hortelã. Sirva fresco.

28. Wrap da Vitalidade (Pão Folha, Frango Desfiado e Folhas Verdes)

Rende: 1 wrap • Tempo: 10 min

Ingredientes: 1 folha de pão tipo wrap, 100 g frango desfiado, folhas verdes, 1 colher (sopa) iogurte natural.

Passos:

1. Recheie o pão folha com os ingredientes, enrole e aqueça 1 min na frigideira. Sirva.

29. Pão do Bem-Estar (Pão Integral com Pasta de Abacate e Limão)

Rende: 1 sanduíche • Tempo: 5 min

Ingredientes: 2 fatias pão integral, ½ abacate amassado, suco de ½ limão, pitada sal e pimenta.

Passos:

1. Misture abacate com limão e temperos.
2. Espalhe nas fatias de pão e monte. Sirva.

30. Snack da Alegria (Chips de Batata-doce ao Forno com Alecrim)

Rende: 2 porções • Tempo: 35 min

Ingredientes: 1 batata-doce média, 1 colher (chá azeite, alecrim a gosto), sal.

Passos:

1. Fatie batata-doce bem fina. Misture com azeite e sal. Leve ao forno 200°C por 15–20 min até ficar crocante (virar na metade). Sirva.



Capítulo 4 — Almoços (10)

31. Colorido do Equilíbrio (Salada Morna de Grão-de-bico)

Rende: 2 porções • Tempo: 25 min

Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido, 1 cenoura ralada, 1 cebola pequena, 2 colheres de azeite, ervas (salsa).

Passos:

1. Em uma frigideira, refogue a cebola no azeite até dourar.
2. Junte o grão-de-bico e a cenoura; aqueça 5–7 min.
3. Finalize com ervas e sirva morno.

32. Alegria Dourada (Peixe Grelhado com Cúrcuma e Legumes)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: 2 filés de peixe (200 g cada), 1 colher (chá cúrcuma), legumes a gosto, azeite, sal.

Passos:

1. Tempere peixe com sal e cúrcuma.
2. Grelhe em frigideira antiaderente 3–4 min cada lado.
3. Grelhe legumes no forno ou frigideira e sirva com o peixe.

33. Gratidão em Prato Fundo (Quinoa com Frango e Brócolis)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: 1 xícara quinoa cozida, 200 g frango grelhado em cubos, 1 xícara brócolis cozido, azeite, alho.

Passos:

1. Cozinhe a quinoa conforme instrução.
2. Refogue o alho, acrescente o frango e o brócolis, misture com quinoa e sirva.



34. Harmonia da Mesa (Arroz Integral, Lentilhas e Vegetais Assados)

Rende: 3 porções • Tempo: 45 min

Ingredientes: 1 xícara arroz integral cozido, 1 xícara lentilhas cozidas, mix de vegetais (berinjela, abobrinha), azeite, sal.

Passos:

1. Asse vegetais temperados 25–30 min a 200°C.

2. Misture arroz, lentilhas e vegetais assados. Sirva.

35. Sol do Meio-Dia (Omelete com Espinafre, Tomate e Linhaça)

Rende: 1 porção • Tempo: 15 min

Ingredientes: 3 ovos, 1 punhado de espinafre, 1 tomate picado, 1 colher (sopa) linhaça.

Passos:

1. Bata ovos com linhaça; refogue o espinafre e o tomate.

2. Despeje os ovos e cozinhe até firmar. Sirva.

36. Leveza e Força (Abobrinha Recheada com Ricota)

Rende: 2 porções • Tempo: 40 min

Ingredientes: 2 abobrinhas médias, 200 g ricota, ervas, azeite.

Passos:

1. Corte abobrinhas ao meio e retire parte do miolo.

2. Misture ricota com ervas e recheie.

3. Leve ao forno 25 min a 180°C. Sirva.

37. Calmaria Mediterrânea (Salada de Folhas com Azeitonas e Grão-de-bico)

1. Rende: 2 porções • Tempo: 10 min

Ingredientes: mix de folhas, ½ xícara grão-de-bico cozido, azeitonas, azeite, limão.

Passos:

a. Misture todos os ingredientes e tempere. Sirva imediatamente.



38. Sabedoria do Corpo (Filé de Frango com Purê de Mandioquinha)

Rende: 2 porções • Tempo: 35 min

Ingredientes: 2 filés de frango, 300 g mandioquinha (batata-baroa), 1 colher manteiga ou azeite.

Passos:

1. Cozinhe mandioquinha até amolecer; esmague com manteiga.

2. Grelhe filés temperados e sirva com o purê.

39. Tranquilidade Caseira (Risoto de Quinoa com Cogumelos)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: 1 xícara quinoa, 200g cogumelos, 1 cebola, caldo de legumes.

Passos:

1. Refogue a cebola, acrescente cogumelos.

2. Junte quinoa e caldo aos poucos até cozinhar (15–20 min). Sirva cremoso.

40. Renovação Natural (Mix de Legumes Grelhados com Molho de Gengibre e Limão)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: legumes variados (pimentão, abobrinha, cenoura), 1 colher de gengibre ralado, suco 1 limão, azeite.

Passos:

1. Pique e grelhe os legumes.

2. Misture gengibre com limão e azeite; regue sobre os legumes e sirva.



Capítulo 5 — Jantares (10)

41. Sopa do Aconchego (Abóbora, Gengibre e Leite de Coco)

Rende: 3 porções • Tempo: 35 min

Ingredientes: 500 g de abóbora em cubos, 1 pedaço gengibre 2 cm, 200 ml leite de coco, 1 cebola, azeite.

Passos:

1. Refogue cebola e gengibre, junte abóbora e água até cobrir.
2. Cozinhe 15–20 min até amolecer.
3. Bata no liquidificador com leite de coco. Aqueça e sirva.

42. Creme da Paz (Ervilha e Hortelã)

Rende: 2 porções • Tempo: 25 min

Ingredientes: 300 g ervilhas (frescas ou congeladas), 1 batata pequena, 1 cebola, folhas de hortelã e caldo.

Passos:

1. Refogue a cebola, junte batata e ervilhas com caldo.
2. Cozinhe 15 min e bata no liquidificador com a hortelã. Sirva morno.

43. Caldo da Serenidade (Legumes, Cúrcuma e Azeite)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: mix de legumes, 1 colher (chá) cúrcuma, 1 colher azeite, 500 ml água.

Passos:

1. Refogue legumes, acrescente água e cúrcuma.

Cozinhe 20 min, ajuste sal e sirva com fio de azeite.



44. Leve como o Vento (Omelete de Claras com Espinafre e Cebola)

Rende: 1 porção • Tempo: 10 min

Ingredientes: 4 claras, punhado de espinafre, ½ cebola picada, sal.

Passos:

1. Refogue a cebola e o espinafre.
2. Bata claras e despeje; cozinhe até firmar. Sirva.

45. Conforto Noturno (Purê de Mandioquinha e Frango Desfiado)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: 300 g mandioquinha, 150 g frango cozido e desfiado, sal e ervas.

Passos:

1. Cozinhe e amasse a mandioquinha com um fio de azeite.
2. Misture frango desfiado e sirva morno.

46. Caminho do Sono (Sopa de Lentilha com Cúrcuma e Cominho)

Rende: 3 porções • Tempo: 40 min

Ingredientes: 1 xícara lentilhas, 1 cenoura, 1 cebola, 1 colher (chá cúrcuma), ½ colher cominho.

Passos:

1. Refogue a cebola, junte as lentilhas e a cenoura com água.
2. Cozinhe 25–30 min, tempere com cúrcuma e cominho e sirva.

47. Encanto Noturno (Filé de Peixe ao Vapor com Legumes)

Rende: 2 porções • Tempo: 20 min

Ingredientes: 2 filés de peixe, brócolis, cenoura, sal, limão.

Passos:

1. Tempere peixe com sal e limão.
2. Cozinhe no vapor junto com os legumes por 8–12 min. Sirva.



48. Luz da Noite (Abobrinha Refogada com Tofu e Molho de Soja Leve)

Rende: 2 porções • Tempo: 20 min

Ingredientes: 2 abobrinhas, 200 g tofu firme, 1 colher molho de soja light, óleo de gergelim (opcional).

Passos:

1. Corte abobrinha e tofu em cubos.

2. Refogue em uma frigideira com molho de soja por 6–8 min. Sirva.

49. Jantar da Calma (Creme de Couve-flor e Alho-poró)

Rende: 2 porções • Tempo: 30 min

Ingredientes: 1 couve-flor média, 1 alho-poró, 500 ml caldo de legumes, azeite.

Passos:

1. Refogue o alho-poró, adicione couve-flor e caldo.

2. Cozinhe até amolecer, bata no liquidificador e sirva morno.

50. Abraço Quentinho (Caldo Verde Funcional com Couve e Batata-doce)

Rende: 3 porções • Tempo: 35 min

Ingredientes: 2 batatas-doces pequenas, 1 maço couve fatiada, 1 cebola e azeite.

Passos:

1. Refogue a cebola, acrescente batata-doce e água; cozinhe 15–20 min.

2. Bata parcialmente, junte couve fatiada e cozinhe 5 min. Sirva quente.



Observações finais

- Ajuste sal e condimentos conforme necessidade (mulheres na menopausa podem preferir menos sal para controlar inchaço).
 - Use gorduras boas (azeite, óleo de coco, abacate) em moderação.
- Para a absorção da cúrcuma, combine com pimenta-do-reino e uma gordura.
- Se houver alergias (ovos, castanhas, soja), troque por alternativas seguras.
- Evite chás com cafeína à noite (chá verde, por exemplo) se houver insônia.

