

RECEITAS PARA O DIA A DIA

COMO COMER BEM SEM GLÚTEM

Escrito por
Camilly Gabry Houaiss



CAMILLY GABRY
HOUAISS
Nutricionista





PORQUE A FORMA DE SE ALIMENTAR É IMPORTANTE

Há onze anos, quando a comida sem glúten foi a única alternativa e o único remédio para tratar a doença celíaca recém-diagnosticada, comecei a entender o quanto cada pedacinho do que eu comia interferia na minha saúde como um todo.

A transformação foi tanta que comecei a me interessar não só por comida sem glúten, mas por **comida saudável**, aquela comida que quando as pessoas acabam de comer, se sentem felizes, satisfeitas, bem e leves.

Antes do diagnóstico, eu estava com uma magreza excessiva, sono o dia inteiro, cansaço para fazer qualquer coisa e me vi exausta para subir uma escada. Foi ali que minha ficha caiu: tinha algo de errado comigo.

O que poderia ser um mar de lamentações pois excluía uma boa parte dos alimentos que continham glúten e que comi a vida inteira, virou um caminho lindo de descobertas felizes que me tornaram alguém **mais saudável e consciente**.

Conforme eu raciocinava o que iria comer, o que faria bem ou não para mim, comecei a me **conectar e a criar uma genuína busca por saúde por meio da alimentação**. E foi através do alimento que mudei minha vida para melhor. Não apenas a minha saúde, mas toda minha forma de ver e levar a vida.

Foi um processo até eu entender que **o que eu coloco no prato influenciaria diretamente a minha saúde, a minha felicidade, longevidade e relações**. E esse processo foi o que orientou a minha decisão de me tornar nutricionista.

Podemos passar toda a vida comendo sem pensar, comendo somente o que aparece, ou que é conveniente no momento. Mas a conta dessas escolhas geralmente chega e é muito alta.

Se tem algo que realmente fortalece meu propósito como nutricionista é ver alguém muito doente ou entrar em um hospital e ver pessoas internadas, acamadas. Ali eu penso: **como será que essa pessoa se alimentou a vida toda?** Será que foi uma alimentação saudável?

Não estou dizendo que tudo é culpa da alimentação, mas tenho plena convicção em dizer que grande parte, é sim.





SOBRE MIM

Sou Camilly, nutricionista, celíaca, palestrante, pós-graduanda em Nutrição Clínica e Funcional pela VP.

Tenho mais de quatorze formações concluídas, dentre elas nutrigenética, modulação intestinal, medicina integrativa, administração dietoterápica em doenças autoimunes, conexão intestino cérebro, dietoterapia para cardiovasculopatias, doenças autoimunes: nutrição, remissão e ressignificação, PNL e Ayurveda.

Antes disso, também me formei em direito, tenho OAB, concluí pós-graduação na área a fui atuante por alguns anos, até descobrir e me apaixonar por alimentação saudável.



BOWL DE AÇAÍ COM BANANA

Ingredientes

- 1 sachê de açai (que seja apenas açai e água);
- 2 bananas congeladas;
- 150 ml de água (apenas para bater);
- 1 colher (chá) de melado de cana;

Preparo

- 1- Bata tudo em um liquidificador e coloque em um bowl;
- 2- Por cima, adicione semente de abóbora, coco seco, semente de girassol, bananas em rodela e chia;
- 3- Aproveite!



GUACAMOLE

Ingredientes

- 1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados);
- 1 tomate grande sem sementes;
- ½ cebola pequena;
- 1 maço de coentro;
- 1 pimenta malagueta sem sementes;
- Suco de 1 limão grande;
- Azeite extra virgem;
- Sal;
- Pimenta do reino.



GUACAMOLE

Preparo

- 1- Amasse o abacate com um garfo;
- 2- Acrescente o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como a um purê;
- 3- Pique a cebola, o tomate e o coentro. Reserve;
- 4- Corte em pedaços bem pequenos a pimenta. Reserve;
- 5- Acrescente os ingredientes picados ao "purê" de abacate;
- 6- Sirva com chips de batata doce, de abobrinha ou de banana da terra;
- 7- Aproveite!





CANELONE DE ABOBRINHA

Ingredientes

- 1 abobrinha;
- ½ ricota;
- 1 colher (chá) de mostarda dijon;
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
- 2 colheres (sopa) de orégano desidratado;
- ¼ de cebola;
- 3 ramos de folhas de alecrim;
- 15 folhas de bertalha ou espinafre;
- 2 colheres (sopa) de alho poró;
- 3 colheres de sopa de cheiro verde picado;
- Molho de tomate caseiro ou industrializado sem glúten;
- Sal e pimenta à gosto;





CANELONE DE ABOBRINHA

Preparo

- 1- Corte a abobrinha na vertical em fatias finas, tempere com sal e pimenta no reino e reserve;
- 2- Separe a ricota e amasse-a com um garfo;
- 3- Em seguida, acrescente a mostarda, o alecrim, o orégano, o alho poró, o cheiro verde, a bortalha (ou espinafre) picadinhos e duas colheres de sopa de azeite à ricota, misture tudo e reserve;
- 4- Adicione 1 colher (sopa) da ricota temperada em cada fatia de abobrinha e faça rolinhos;
- 5- Organize os rolinhos em um tabuleiro, acrescente molho de tomate até cobrir e queijo ralado para gratinar;
- 6- Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 20m;
- 7- Aproveite!



SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

- 2 xícaras de morango congelado;
- 1 banana prata bem madura;
- 100 ml de leite vegetal (usei de castanha de caju, mas pode ser outro);
- 1 colher (sopa) de chia.

Preparo

- 1- Bata tudo o liquidificador até ficar na consistência de sorvete;
- 2- Por cima, acrescente nibs e cacau;
- 3- Aproveite!



SALADA

Ingredientes

- 1/4 de uma cebola roxa em fatias finas;
- 1 molho de rúcula;
- 1 xícara de morangos fatiados;
- 100g de queijo de cabra ralado;
- ½ xícara de nozes;
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.





SALADA

Preparo

- 1- Deixe a cebola de molho em água gelada com sal até a hora de usar (isso ajuda a ficar menos amarga);
- 2- Misture o vinagre balsâmico com o azeite de oliva e o sal. A maneira mais fácil de fazer isso é colocando em um pote com tampa e agitar até que os ingredientes estejam bem misturados;
- 3- Retire a cebola da água e misture com a rúcula e o molho de vinagre balsâmico;
- 4- Faça camadas com as fatias de morango, o queijo de cabra e as nozes por cima;
- 5- Sirva imediatamente.
- 6- Aproveite!



AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a Jesus Cristo que são tudo na minha vida.

Ao meu avô que, por toda sua vida, me incentivou a ser eu mesma e a buscar por realização profissional.

À minha avó pelo zelo, carinho e amor. Ao meu marido pelo companheirismo e compreensão. À minha filha por me conectar com o verdadeiro amor, o que é incondicional e eterno. E à minha mãe por ser minha maior incentivadora, que nunca deixa nenhum sonho meu morrer.