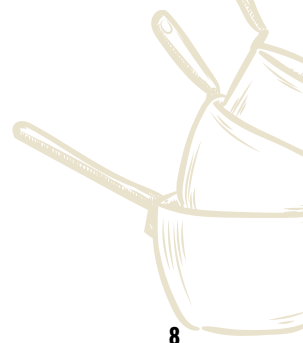


# ÍNDICE



<u>Prefácio</u>	8
<u>FAMÍLIA PALEO XXI - À MESA</u>	9
<u>Alimentação como um equilíbrio entre o passado e o futuro</u>	17
<u>O caminho para uma vida com mais saúde</u>	25
<u>Guia interpretativo</u>	30
<u>Receitas</u>	31

## PÃES

<u>Baguete de arroz</u>	35
<u>Pão de alho com massa de iogurte</u>	37
<u>Pão de batata recheado</u>	39
<u>Pão de cenoura para hambúrguer</u>	41
<u>Pão de frigideira</u>	43

## ENTRADAS E SNACKS

<u>Bolinhos de arroz</u>	47
<u>Bolinhos de vegetais</u>	49
<u>Crepe recheado salgado</u>	51
<u>Empadas com massa de cenoura</u>	53
<u>Donuts salgados</u>	55
<u>Guacamole</u>	57
<u>Mini-pizas com massa de espinafres</u>	59
<u>Nuggets de frango</u>	61
<u>Pataniscas de bacalhau</u>	63
<u>Queijo gratinado no forno</u>	65
<u>Rissóis</u>	67
<u>Sushi de ovo</u>	69

## CARNE

<u>Frango "frito"</u>	73
<u>Bifanas</u>	75
<u>Stroganoff</u>	77
<u>Lasanha no tacho</u>	79

<u>Hambúrgueres</u>	81
<u>Carne de porco à alentejana</u>	83
<u>Canelones com curgete</u>	85

## PEIXE 87

<u>Massa gratinada com atum</u>	89
<u>Arroz de peixe</u>	91
<u>Açorda de camarão</u>	93
<u>Peixe salteado</u>	95
<u>Filetes de Sardinha em papelote</u>	97
<u>Camarões salteados</u>	99

## OUTROS PRATOS 101

<u>Ervilhas com ovos escalfados</u>	103
<u>“Ovos rotos” com espargos</u>	105
<u>Quiche de batata</u>	107
<u>Ninhos de ovos</u>	109
<u>Legumes à Brás com sobras de frango</u>	111
<u>Tomatada</u>	113
<u>Risoto de cogumelos</u>	115
<u>Sopa de cogumelos</u>	117
<u>Sopa de tomate</u>	119
<u>Sopa cor-de-rosa</u>	121

## DOCES DE COLHER 123

<u>Arroz-doce na frigideira</u>	125
<u>Brownie de caneca</u>	127
<u>Gelado de limão</u>	129
<u>“Guardanapos” de amêndoa e ovos moles</u>	131
<u>Mousse de amendoim</u>	133
<u>Panna Cotta</u>	135
<u>Parfait</u>	137
<u>Pudim de caneca</u>	139
<u>Tiramisu</u>	141



<b><u>BOLOS E BOLACHAS</u></b>	<b>143</b>
<u>Bolo de cenoura e laranja</u>	145
<u>Bolo de coco e lima</u>	147
<u>Bolo de Ganache</u>	149
<u>Bolo formiga</u>	151
<u>Brownie de batata-doce</u>	153
<u>Clafoutis de cereja</u>	155
<u>Cookie fofo</u>	157
<u>Cookies</u>	159
<u>Naked Cake</u>	161
<u>Pão de ló</u>	163
<u>Salame de frutos secos</u>	165
<u>Tarte de morango</u>	167
<u>Tarteletes de manga</u>	169
<u>Trufas</u>	171
<b><u>COMPLEMENTOS</u></b>	<b>173</b>
<u>Caldo de legumes</u>	175
<u>Caldo de peixe</u>	175
<u>Caldo de ossos</u>	176
<u>Molho ratatouille</u>	176
<u>Doce de framboesa</u>	177
<u>Ganache</u>	177
<u>Manteiga de mel e manjeriço</u>	178
<u>Pesto de amêndoa e espinafres</u>	178
<u>Bubble waffles</u>	179
<u>Crepes</u>	179
<u>Crepes sem ovo</u>	180
<u>Panquecas</u>	180
<b><u>PARCEIROS</u></b>	<b>181</b>
<u>Agradecimentos</u>	197
<u>Outros livros</u>	199
<u>Pirâmide Paleo XXI</u>	202

