

📄 Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida.

Confiança média de identificação: 100%

Ingredientes identificados (lista validada):

- couve – origem: lista textual
- feijão – origem: lista textual
- presunto pata negra – origem: lista textual
- beterraba – origem: lista textual
- cominho – origem: lista textual

Aproveitamento integral identificado: Talos da couve; cascas da beterraba (se bem higienizadas e assadas/fritas).

Verificação nutricional: Proteínas (presunto, feijão), Carboidratos complexos (feijão, beterraba), Gorduras (presunto, óleo), Fibras (couve, feijão, beterraba), Vitaminas e Minerais (couve, beterraba). Equilíbrio nutricional adequado para uma refeição principal.

Alergenos detectados: Nenhum identificado (ingredientes naturalmente sem glúten e sem outros alergenicos comuns).

Compatibilidade com restrições: Compatível (totalmente adequado para "Intolerância ao glúten" e "Diabetes", com atenção ao sódio do presunto).

Total considerados na decisão: 5 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

📄 Harmonia Ibérica: Creme de Feijão, Beterraba Assada e Crocante de Pata Negra com Couve

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, trazendo sabores intensos e texturas contrastantes, perfeita para quem busca saúde e sabor!

☐ Ingredientes (para 1 pessoa):

- **Feijão cozido** – 1 xícara (aprox. 180g)
 - ☐ *Pode ser feijão carioca, preto ou fradinho. Se for usar feijão seco, cozinhe previamente.*
- **Presunto Pata Negra** – 50g (para a receita)
 - ☐ *Os 250g restantes podem ser fatiados finamente para aperitivos ou adicionados a saladas e sanduíches.*
- **Beterraba média** – 1 unidade (aprox. 150g)
 - ☐ *As 4 beterrabas restantes podem ser assadas e guardadas para saladas, sucos ou transformada em um patê nutritivo.*
- **Couve** – 3 folhas grandes
 - ☐ *Não descarte os talos! Eles serão picados finamente e refogados junto com a couve para adicionar mais fibras e nutrientes.*
- **Cebola** – 1/4 de unidade pequena
- **Alho em tempero pronto** – 1 colher de chá (ou 1 dente de alho fresco picado)
- **Cominho em pó** – 1/2 colher de chá
- **Óleo de girassol** – 1 colher de sopa
- **Sal marinho** – a gosto (com moderação, o presunto já é salgado)
- **Pimenta-do-reino preta moída** – a gosto
- **Água ou caldo de legumes** – 1/2 xícara (se necessário para o creme de feijão)

☐☐ Modo de Preparo Detalhado

1. Preparo da Beterraba Assada:

Lave bem a beterraba. Você pode descascá-la ou não, dependendo da sua preferência (as cascas, se bem lavadas, são comestíveis e ricas em fibras). Corte a beterraba em cubos pequenos (aprox. 1,5 cm). Em uma assadeira, misture os cubos de beterraba com um fio de óleo de girassol, uma pitada de sal e pimenta. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C (ou Airfryer a 180°C) por 15-20 minutos, ou até ficarem macias e levemente caramelizadas. Reserve.

- ☐ *Aproveitamento integral: Se quiser, descasque a beterraba e corte as cascas em tiras finas. Tempere com um pouco de sal e leve à Airfryer ou forno até ficarem crocantes, para um "chips" de casca de beterraba.*

2. Crocante de Presunto Pata Negra:

Corte o presunto Pata Negra em fatias finas ou em cubos pequenos. Em uma frigideira antiaderente (sem óleo adicional, pois o presunto soltará a própria gordura) ou na Airfryer, doure as fatias/cubos de presunto em fogo médio-alto (ou 180°C na Airfryer) por 5-7 minutos, virando ocasionalmente, até ficarem crocantes. Retire e coloque sobre papel toalha para remover o

excesso de gordura. Reserve.

- **Ponto de Atenção:** O presunto queima rápido, então fique de olho. Ele ficará ainda mais crocante ao esfriar.

3. Creme de Feijão com Cominho:

Pique a cebola bem fininha e os talos da couve em rodela finas. Em uma panela, aqueça o óleo de girassol em fogo médio. Refogue a cebola e os talos da couve por 3-4 minutos até ficarem macios. Adicione o alho em tempero pronto e o cominho, refogando por mais 1 minuto até perfumar.

Adicione o feijão cozido (com um pouco do seu caldo, se tiver). Cozinhe por 5 minutos para que os sabores se incorporem. Transfira metade do feijão para um liquidificador ou use um mixer de mão para bater até obter um creme liso. Volte o creme para a panela com o restante do feijão. Se necessário, adicione um pouco de água ou caldo de legumes para ajustar a consistência. Tempere com sal (prove antes, o presunto é salgado) e pimenta-do-reino. Mantenha aquecido.

4. Couve Salteada:

Lave bem as folhas de couve. Retire o talo central mais grosso (já usamos os talos finos no feijão). Empilhe as folhas e enrole-as como um charuto. Corte em fatias finas (chiffonade). Em uma frigideira limpa, aqueça um fio de óleo de girassol e salteie a couve rapidamente por 2-3 minutos, apenas até murchar e ficar com uma cor verde vibrante. Tempere com uma pitada de sal.

5. Montagem do Prato:

Em um prato fundo, sirva uma porção generosa do creme de feijão. Disponha os cubos de beterraba assada sobre o creme. Adicione a couve salteada ao lado e finalize com o crocante de presunto Pata Negra por cima.

Tempo de preparo: até 60 minutos | **Rendimento:** 1 pessoa

Perfil nutricional: Rico em fibras, proteínas de alto valor biológico e complexas, vitaminas e minerais. Baixo índice glicêmico e naturalmente sem glúten, ideal para as restrições indicadas. Contém gorduras saudáveis do presunto e do óleo.

Sustentabilidade: Aproveitamento integral dos talos da couve e sugestão de uso para cascas da beterraba e o restante dos ingredientes, minimizando o desperdício.

Dica Gastronômica: Para um toque extra de acidez e frescor, finalize o prato com algumas gotas de vinagre balsâmico ou suco de limão fresco sobre a beterraba assada antes de servir.

□ **Apresentação:** Sirva o creme de feijão como base e organize os outros elementos de forma harmoniosa no topo, criando camadas de cores e texturas. Um raminho de salsinha fresca pode dar um toque final.