

# *Viva leve* *Receitas que Nutrem e Encantam*



*Hellyn CR Vieira*

## Introdução

Bem-vindo(a) ao nosso e-book!

Aqui, entendemos que comer bem vai muito além de seguir dietas restritivas ou abdicar de pratos deliciosos.

Nossa proposta é mostrar que é possível cuidar do corpo e da mente enquanto se delicia com receitas que agradam o paladar e nutrem.

Cada receita deste e-book foi cuidadosamente selecionada para equilibrar saúde, praticidade e sabor, porque sabemos que a correria do dia a dia muitas vezes nos impede de priorizar escolhas mais saudáveis.

Prepare-se para uma jornada culinária repleta de cores, aromas e sabores que farão bem ao seu corpo e coração.

Vamos começar?

## Salada de Quinoa com Leguminosas



### Ingredientes

2 cenouras  
6 rabanetes  
1/2 pimento verde  
1/2 pimento vermelho  
400g de grão cozido  
1 alface pequena  
azeite q.b.  
sumo de limão q.b.  
1 chávena pequena de quinoa  
sal marinho

## Modo de Preparo:

Comece por cozer a quinoa com duas chávenas de água e um pouco de sal, cerca de 20 minutos ou até esta estar macio e sem se visualizarem pontos brancos na quinoa (sinónimo de que está totalmente cozida).

Descasque a cenoura e rale-a, reserve; retire a pele aos pimentos e corte-os ao pedaços pequenos, reserve; lave os rabanetes e corte-os às rodela, reserve. Lave a alface e corte-a em juliana. Junte a cenoura , os pimentos. e os rabanetes.

Junte o grão e a quinoa já fria. Envolve tudo. No momento de servir, tempere com um fio de azeite de sumo de limão.

**Tempo de preparação:** 30 minutos

**Quantidade:** 4 pessoas

**Custo:** económico

**Grau de dificuldade:** fácil (\*)

## Quiche de Espinafre e Ricota



### Ingredientes

250g de farinha de trigo  
125g de margarina gelada  
2 colheres de sopa de água gelada  
1 maço de espinafre  
200g de ricota  
200g de requeijão  
200g de creme de leite  
3 ovos  
½ cebola picada  
1 sachê de caldo de legumes  
150g de parmesão ralado

## Modo de Preparo:

**Massa:** Misture os ingredientes até formar uma massa lisa. Com a massa, forre uma forma ou pirex redondo, de aproximadamente 25 cm. Coloque na geladeira enquanto prepara o recheio.

**Recheio:** Com ajuda de um garfo, amasse a ricota até desmanchá-la por completo. Reserve. Cozinhe um maço de espinafre em pouca água e sal. Escorra bem e aperte com as mãos para sair toda a água. Pique bem. Em uma tigela, misture o requeijão, a caixinha de creme de leite, os ovos, a cebola e um sachê de legumes em pó. Mexa bem até virar um creme, junte a ricota e o espinafre e mexa bem. Coloque sob a massa e salpique o parmesão. Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

**Tempo de preparação:** 90 minutos

**Quantidade:** 8 pessoas

**Custo:** económico

**Grau de dificuldade:** fácil (\*)

## Panqueca de Frango



### Ingredientes

#### Massa:

1 ovo  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de óleo  
Sal a gosto  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
Óleo para untar

#### Recheio:

2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
1 tomate sem sementes picado  
2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado  
1 lata de milho escorrido  
Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto  
1 xícara (chá) de requeijão tipo Catupiry®  
1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate  
1 xícara (chá) de queijo muçarela ralada



## Modo de Preparo:

Para o recheio, em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Junte o tomate e refogue por mais 2 minutos.

Adicione o frango e o milho e refogue por mais 2 minutos, mexendo.

Desligue o fogo, tempere com sal, pimenta e salsa, misture o requeijão e reserve.

Enquanto isso, para a massa, bata os ingredientes no liquidificador.

Aqueça uma frigideira antiaderente média untada em fogo médio e coloque uma concha pequena de massa, gire para cobrir todo o fundo.

Assim que dourar levemente, vire e então doure do outro lado. Repita o procedimento com toda a massa. Divida o recheio entre as massas e enrole como rocambole.

Coloque em um refratário médio, lado a lado, cubra com o molho, polvilhe com a muçarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos.

**Tempo de preparação:** 60 minutos

**Quantidade:** 6 pessoas

**Custo:** económico

**Grau de dificuldade:** fácil (\*)



## Frango com Brócolis e Cenoura



### Ingredientes

1 Kg de peito de frango cortado em cubos

3 dentes de alho amassados

Suco de 1 limão

3 colheres de sopa de azeite

2 xícaras de chá de água

1 cebola descascada e cortada em rodelas

Floretes de 1 maço de brócolis

1 cenoura descascada e cortada em cubos

Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque o frango, no alho, o suco de limão e o sal e misture bem.

Cubra com plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.

Enquanto isso, em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio para aquecer.

Após, despeje o frango na panela e deixe fritar até dourar. Acrescente a cebola e refogue até dourar. Coloque a água e deixe cozinhar por 15 minutos.

Por último, junte a cenoura e o brócolis e deixe cozinhar até ficarem macios.

Sirva em seguida.

**Tempo de preparação:** 60 minutos

**Quantidade:** 4 pessoas

**Custo:** económico

**Grau de dificuldade:** fácil (\*)

## Agradecimentos

**Chegamos ao final deste e-book, mas o verdadeiro começo está em sua cozinha! Espero que cada receita apresentada aqui tenha inspirado você a cuidar mais de si mesmo(a) através de escolhas alimentares equilibradas e saborosas.**

**Agradeço por dedicar seu tempo a explorar essas ideias e por se permitir experimentar novos sabores e hábitos.**

**Lembre-se: a alimentação é um ato de amor-próprio, e pequenos gestos no dia a dia podem fazer uma grande diferença no seu bem-estar. Que este e-book seja uma fonte constante de inspiração para transformar sua rotina alimentar em algo mais nutritivo e prazeroso.**

**Obrigada por embarcar nessa jornada comigo. Desejo que sua vida seja tão leve e deliciosa quanto as receitas que você preparará!**

**Com carinho,  
*Hellyn C R Vieira***