

LIVRO
DIGITAL

GOFIT

SABOR & SAÚDE

gocase



Olá, sou **Larah Nóbrega** e atuo como nutricionista com o foco em **saúde e emagrecimento**, há oito anos, especialmente com o público feminino.



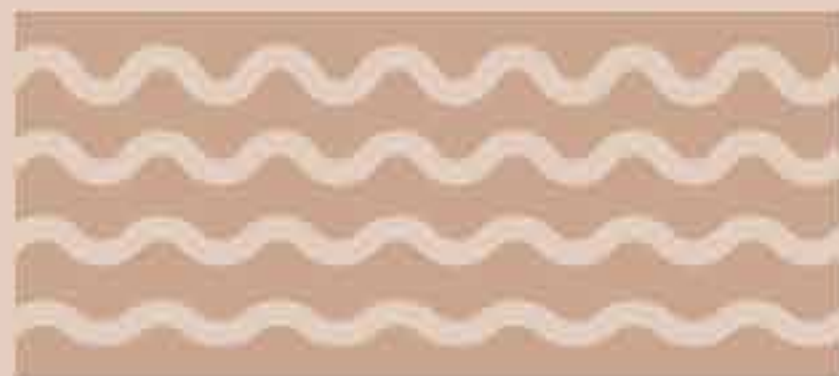
Acredito em uma nutrição baseada em comida de verdade sem abrir mão do prazer. Por isso, vez ou outra, eu me arrisco na cozinha para criar, testar e trazer receitas fáceis e saborosas para tornar a caminhada das minhas pacientes muito mais LEVE e cheia de SABOR.

Espero que você goste das sugestões de preparo e que elas passem a fazer parte da sua rotina.

Ah, lembrando que nada substitui um acompanhamento nutricional individualizado e uma prescrição voltada para o seu objetivo, feita de acordo com as suas particularidades, tá?

**Um abraço da Nutri,
com carinho Larah Nobrega**

@larahnobreganutri 



SMOOTHIES





SMOOTHIES

VITAMINA ROSA

INGREDIENTES

- 20g de Whey Protein de Baunilha
- 80g de frutas vermelhas congeladas
- 100g de pitaia
- 200ml de bebida vegetal de amêndoas.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.

VITAMINA TROPICAL

INGREDIENTES

- 20g de Whey Protein de Baunilha
- 35g de manga
- 10ml de suco de maracujá da própria fruta ou use a mesma quantidade em gramas usando uma polpa que seja PURA
- 40g de banana
- 200ml de bebida vegetal de castanha de caju OU de amêndoas.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.



SMOOTHIES

VITAMINA PROTÉICA DE AÇAÍ

INGREDIENTES

- 20g de Whey Protein de Baunilha
- 200g de polpa de açaí PURA
- 75g de banana madura congelada
- 15g de granola SEM AÇÚCAR.

MODO DE PREPARO

Deixe a polpa descongelando por alguns minutos fora da geladeira e coloque todos os ingredientes exceto a granola em um mixer ou processador. Bata até formar uma mistura homogênea.

Sirva em um bowl ou em uma taça e finalize a preparação adicionando a granola por cima.





SMOOTHIES

ABACATADA

INGREDIENTES

- 20g de Whey Protein de Baunilha
- 60g de abacate congelado
- 30g de leite integral em pó
- 200ml de água gelada.

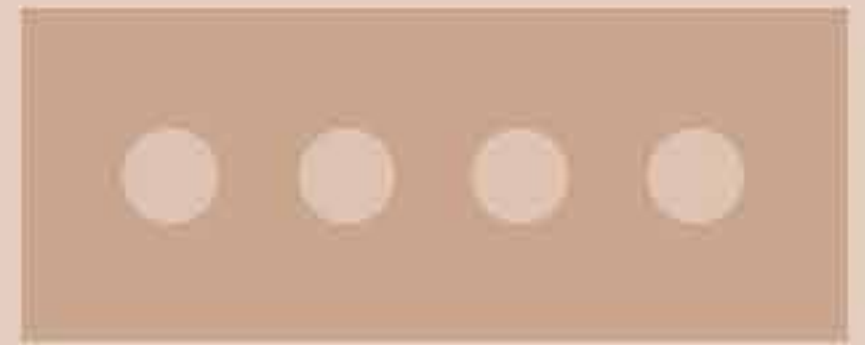
MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.



✦ ✦ DICA DA NUTRI ✦ ✦

Um bom Whey Protein não possui uma lista de ingredientes longa e normalmente é adoçado com adoçantes NATURAIS. Caso apresente sensibilidade ao Whey Protein sugiro que opte por uma proteína Vegana OU uma proteína de Colágeno.



LANCHES



*IMAGEM ILUSTRATIVA



LANCHES

CREPIOCA CAPRESE

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro (clara e gema)
- 1 clara de ovo
- 15g de goma de tapioca
- 1 pitada de sal e orégano a gosto.

RECHEIO

- 20g de queijo mussarela de búfala
- 20g de peito de frango desfiado com verduras (pese cozido).

MODO DE PREPARO

Em um bowl e com o auxílio de um garfo, bata bem o ovo inteiro e a clara. Em seguida adicione 1 pitada de sal e orégano a gosto. Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite extra virgem despeje a massa e em fogo bem baixo abafe com uma tampa. Quando o centro da sua crepioca começar a ficar levemente cremoso, adicione o frango desfiado e o queijo mussarela de búfala cortado em fatias. Tampe novamente por mais um minuto e desligue o fogo.

Sirva com folhas de manjeriço fresco.

SORVETE DE PAÇOCA

INGREDIENTES

- 100g de banana congelada
- 25g de pasta de castanha de caju OU de amendoim 100% integral
- 10g de Whey Protein de Baunilha OU Cacau

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes em um mixer até formar uma misturinha homogênea.

Sirva em um bowl e para finalizar polvilhe cacau nibs ou canela em pó 100% integral a gosto.



LANCHES

BOLO DE TÂMARAS

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro (clara e gema)
- 2 tâmaras jumbo (aquelas mais carnudas, retire o caroço para usá-la)
- 15g de farinha de amêndoas
- 15ml de bebida vegetal de castanha de caju de amêndoas
- 1 col. de sob. de cacau em pó 100%
- 5 gotas de extrato natural de baunilha.

MODO DE PREPARO

Em um mixer ou mini processador, bata bem o ovo e a clara. Em seguida adicione os demais ingredientes e bata bem até formar uma massa homogênea. Por fim, adicione 1/2 col de café de fermento em pó e mexa suavemente. Despeje a massa em forminhas de silicone e leve ao forno pré aquecido a 180-200 graus (depende muito da potência de cada forno) por 20 minutinhos OU por 2 minutos no microondas.

PROVOCHIPS

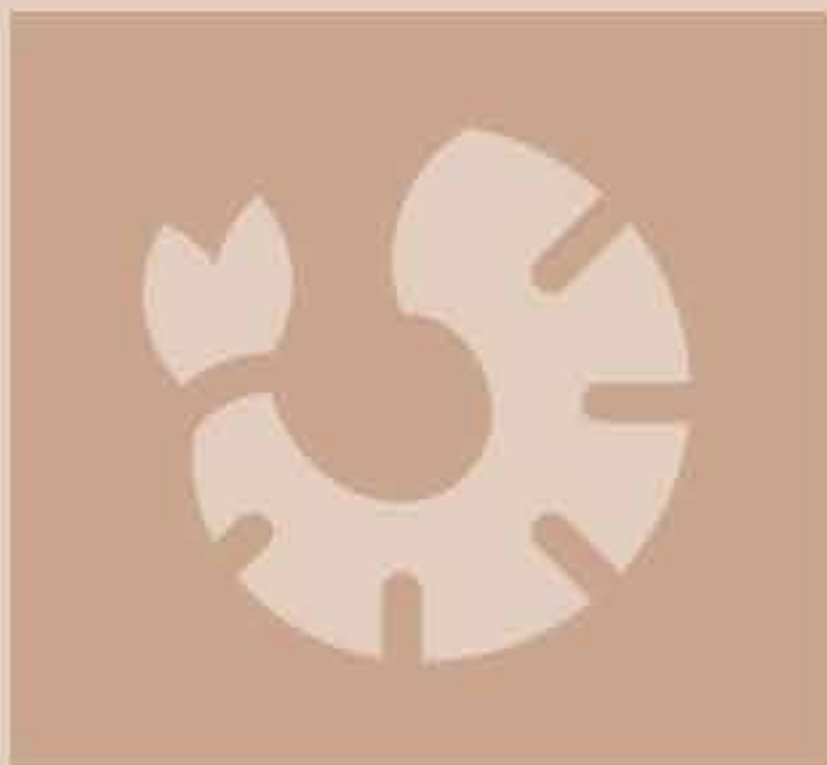
INGREDIENTES

- 50g de queijo provolone cortado em rodela.

MODO DE PREPARO

Fatie o queijo provolone em rodela finas e coloque-as em um prato de modo que uma rodela não encoste na outra. Coloque orégano a gosto e leve ao microondas por 2-3 minutos (vai depender da potência).

Deixe esfriar e sirva.



SALADAS





SALADAS

SALADA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 80g de alface americana rasgada
- 20g de rúcula OU agrião
- 100g de abacaxi
- 3 ovos de codorna cozidos
- 10g de queijo minas ralado
- 100g de camarão cru já limpos e descongelados
- 2 col de sob de azeite extra virgem
- 1 col de chá de mel
- 1 col de café de mostarda
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente levemente untada com 1 col de sob de azeite extra virgem doure os camarões já limpos e temperados com sal a pimenta do reino a gosto. Sugiro que faça em FOGO ALTO e evite ficar mexendo para que ele não solte água e realmente grelhe. Reserve. Em um prato fundo coloque as folhas na base, os camarões grelhados, o abacaxi cortado em cubos, os ovos de codorna partidos ao meio e o queijo minas ralado. Para o molho misture em um pote pequeno com tampa a outra colher de sobremesa de azeite extra virgem, o mel a mostarda e os temperos a gosto.

Agite bem e coloque por cima da sua salada.



SALADAS

CAPONATA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 60g de berinjela crua cortada em cubos
- 30g de cebola roxa cortada em cubos
- 30g de pimentão amarelo cortado em cubos
- 30g de pimentão vermelho cortado em cubos
- 4 azeitonas verdes cortadas
- 1 col de sopa de azeite extra virgem
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de páprica defumada.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os vegetais cortados em um saquinho ziplock OU em um refratário com tampa, adicione os temperos e agite bem. Dessa forma todos os vegetais ficarão bem untados.

Disponha a caponata em um refratário e leve ao forno ou Airfryer até que os vegetais dourem bem e reduzam. Sugiro que na metade do tempo de forno ou Airfryer você mexa um pouco.





SALADAS

SALADA ORIENTAL

INGREDIENTES

- 50g de repolho cortado em fatias finas
- 30g de cenoura crua ralada
- 30g de brócolis levemente cozido no vapor
- 30g de pimentão vermelho OU amarelo cortado em fatias finas
- 30g de cebola cortada em fatias finas
- 10ml de shoyu de Coco
- 1 col de sob de azeite extra virgem.

MODO DE PREPARO

Corte todos os vegetais em fatias bem finas. Quanto mais fininhos eles ficarem mais delicada ficará a sua salada oriental. Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite extra virgem coloque a cebola até que ela fique transparente. Em seguida adicione os demais vegetais e mexa em fogo médio. Vez ou outra abafe para que eles fiquem cozinhando no próprio vapor. Ao murcharem, adicione o shoyu de coco e mexa mais um pouco. Finalize com o sal a gosto e sirva.

SALADA DE POTE

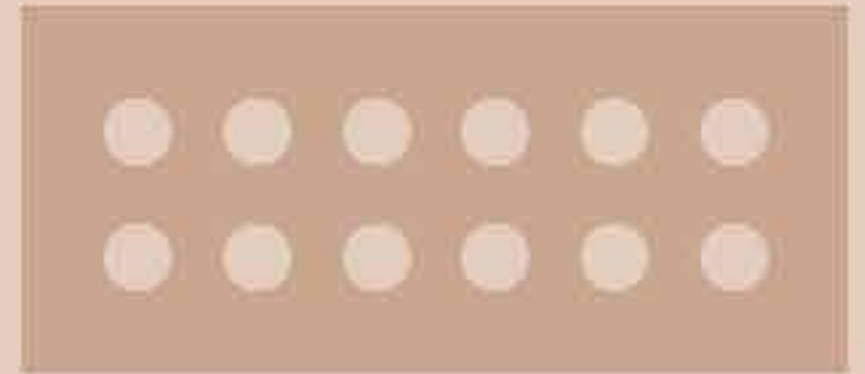
INGREDIENTES

- 3 folhas de alface americana rasgadas
- 5 tomates cereja partidos ao meio
- 30g de cenoura ralada crua
- 40g de milho com conserva
- 100g de peito de frango desfiado (pese cozido).

MODO DE PREPARO

Disponha todos os ingredientes em um refratário de vidro com tampa e adicione 1 col de sob de azeite extra virgem, 1 col de sopa de creme de leite fresco, 1 col de sopa de shoyu de Coco, 5g de queijo parmesão ralado e o sumo de 1/2 limão. Tampe e agite bastante. Prontinho!

Sugestão do Shoyu de Coco: marca Copra



ACOMPANHAMENTOS



*IMAGEM ILUSTRATIVA



ACOMPANHAMENTOS

FAROFINHA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 20g de farelo de aveia
- 15g de farinha de amêndoas
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 15g de cebola roxa cortada em cubinhos
- 1/2 dente de alho picadinho
- sal, pimenta do reino a gosto e salsinha.

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite virgem refogue o alho picadinho, a cebola cortada em cubos e os cubos de banana. Adicione as farinhas e mexa bem em fogo baixo até dourar. Finalize com sal e os temperos a gosto.

TABULE DE QUINOA

INGREDIENTES

- 30g de quinoa em grãos crus
- 20g de tomate cortado em cubos
- 20g de pepino cortado em cubos
- 15g de cebola roxa cortada em cubos
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 1 col de chá do sumo do limão
- 5g de salsinha picadinha
- 3 folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue levemente os grãos de quinoa com o azeite extra virgem e em seguida adicione entre 250ml e 300ml de água quente. Deixe que cozinhe e quando a água secar desligue o fogo. A quinoa deve estar macia mas não mole demasiadamente. Em seguida, misture o tomate, o pepino e a cebola. Essa misturinha pode ficar armazenada em geladeira. Quando for consumir, adicione o molhinho feito com azeite limão, salsinha e hortelã picada. Incorpore a quinoa, acerte o sal e sirva.



ACOMPANHAMENTOS

COUVE FLOR GRATINADA

INGREDIENTES

- 100g de couve flor levemente cozida no vapor (pese cozida)
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 20g de cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho picadinho
- 150ml de bebida vegetal de castanha de caju OU de amêndoas
- 30g de creme de ricota
- 1 pitada de sal e noz moscada a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela levemente untada com azeite extra virgem doure a cebola e o alho até que a cebola fique levemente transparente. Adicione a bebida vegetal e o creme de ricota e mexa em fogo baixo, até que reduza. Acrescente o sal e os temperos a gosto. Em um refratário, disponha a couve flor cortada e adicione por cima o molho branco funcional.

Leve ao forno ou Airfryer até gratinar.





ACOMPANHAMENTOS

MIX DE BATATAS ASSADAS

INGREDIENTES

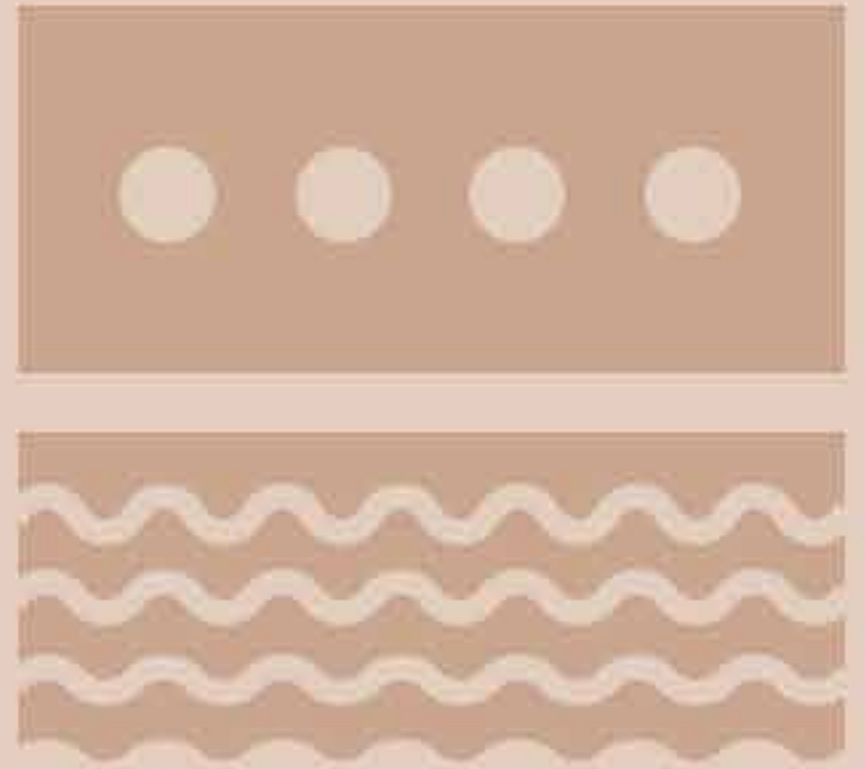
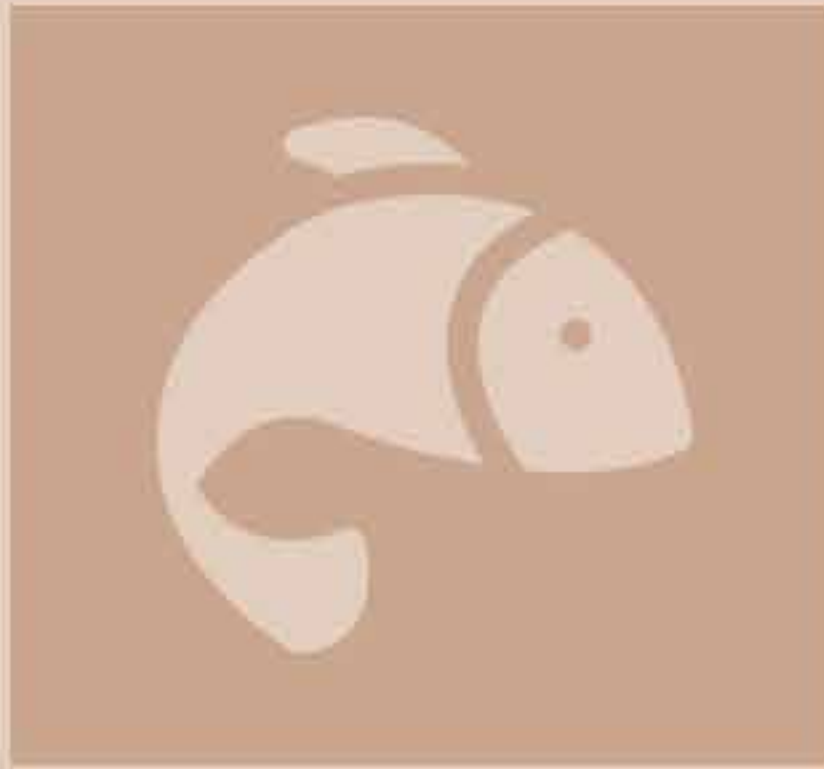
- 40g de batata doce cozida no vapor em fatias (com ou sem a casca)
- 50g de batata inglesa cozida no vapor em fatias (com ou sem a casca)
- 1 col de sopa de azeite extra virgem
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de páprica defumada.

MODO DE PREPARO

Coloque o azeite extra virgem em um pratinho e adicione os temperos. Faça uma misturinha e com o auxílio de um pincel culinário besunte os cubos de batata.

Leve para o forno ou Airfryer até dourar.





PROTEÍNAS



*IMAGEM ILUSTRATIVA



PROTEÍNAS

SALMÃO

NA CROSTA DE GERGELIM E QUEIJO

INGREDIENTES

- 120g de filé de salmão cru
- 10g de gergelim cru
- 10g de queijo parmesão
- 1 col de sopa de azeite extra virgem
- Sumo de 1/2 limão siciliano
- 1 col de café de gengibre em raspas
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta branca.

MODO DE PREPARO

Tempere a posta de salmão com o sumo do limão siciliano, as raspas de gengibre, o azeite extra virgem, o sal e pimenta branca a gosto. Deixe marinando por pelo menos meia hora para que a proteína apure o sabor da marinada. Polvilhe no topo do salmão o gergelim e o queijo, formando uma crosta. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Caso queira fazer na Airfryer sugiro que deixe por 10 minutos a 180 graus.





PROTEÍNAS

ALMÔNDEGAS COM GORGONZOLA

INGREDIENTES

- 100g de patinho moído cru
- 1 dente de alho picadinho
- 20g de cebola cortada em cubos pequenos
- 21g de queijo gorgonzola
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture a carne com o alho picadinho, a cebola, o sal e pimenta do reino a gosto. Após misturar bem, divida a quantidade de carne em três, para fazer três almôndegas. Em cada unidade coloque no centro 7g de queijo gorgonzola e feche. Disponha as almôndegas em um refratário e leve ao forno por cerca de 25-30 minutos ou até que elas fiquem douradas.

FILÉ SUÍNO MARINADO

INGREDIENTES

- 110g de filé mignon suíno cru
- 10ml de shoyu de Coco (*Marca: Copra*)
- 10g de queijo minas padrão ralado
- 1 col de sob de azeite extra virgem (*será usado para grelhar*)
- 1 dente de alho picadinho
- Sumo de 1/2 limão siciliano
- 1 col de chá de alecrim
- 1 pitada de sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Deixe que o filé suíno fique marinando por pelo menos 6 horas dentro de um saquinho junto ao restante dos ingredientes. Dessa forma ele irá apurar bem o sabor. Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite extra virgem doure o filé suíno em FOGO ALTO.

Finalize adicionando o queijo minas ralado e sirva.



PROTEÍNAS

COXINHA DA ASA

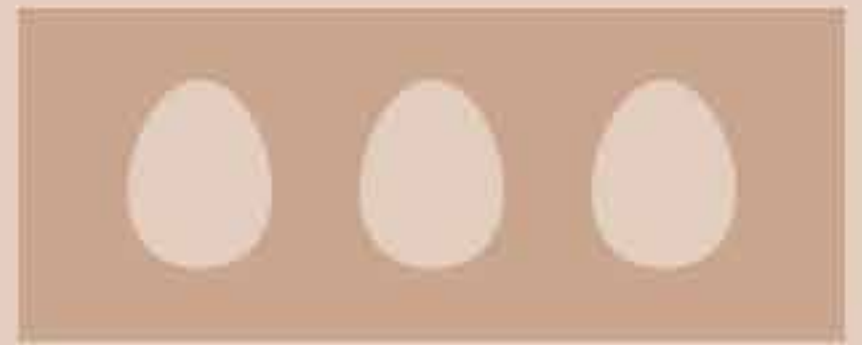
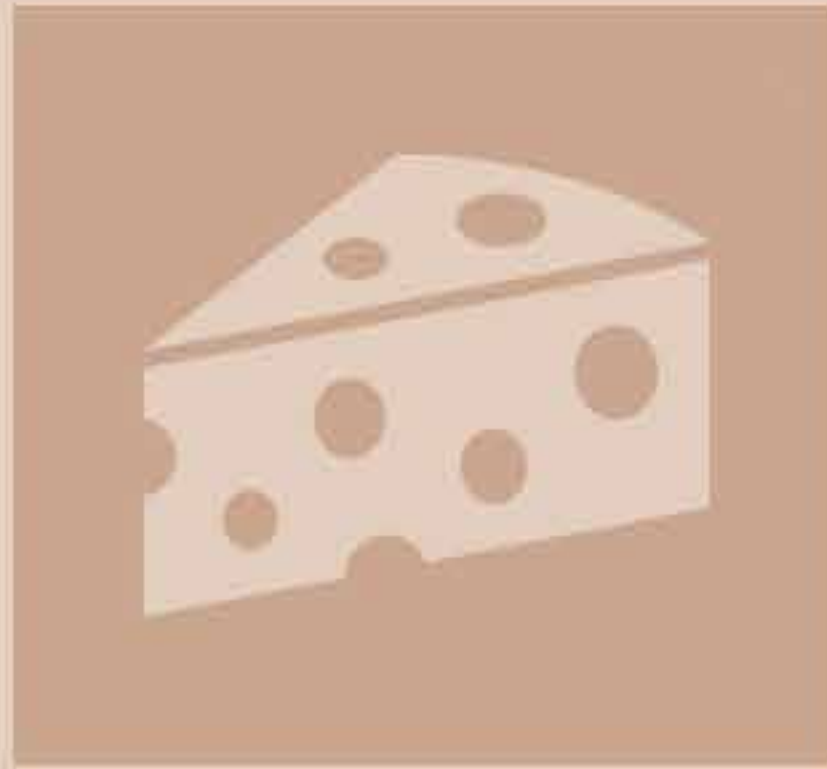
INGREDIENTES

- 120g de coxinha de asa de frango crua
- 1 col de sopa de azeite extra virgem
- 1 col de chá de mostarda
- 1 dente de alho picadinho
- Sumo de meio limão
- 1 pitada de sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Com as coxinhas já descongeladas tempere-as com o restante dos ingredientes e deixe que elas apurem o sabor por pelo menos 2 horas. Disponha em um refratário caso prefira assar em forno ou diretamente na sua Airfryer e deixe que elas dourem.

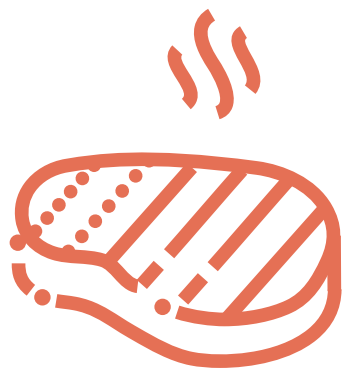




GRATINADOS



*IMAGEM ILUSTRATIVA



GRATINADOS

TORTA DE FRANGO LOWCARB

INGREDIENTES

- 65g de couve flor crua
- 1 ovo inteiro (*clara e gema*)
- 40ml de iogurte natural integral
- 70g de peito de frango desfiado com verduras (*pese cozido*)
- 30g de milho
- 15g de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve flor no vapor até que ela fique macia, sugiro que teste espetando com um garfo. Em um liquidificador, bata os ovos, a couve flor cozida, o iogurte natural e adicione sal e pimenta do reino a gosto. Despeje a massa em um refratário e adicione o peito de frango desfiado cozido e o milho. Misture com uma colher de modo que a massa fique bem uniforme. Coloque a massa em um refratário, finalize com o queijo parmesão ralado e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos OU até dourar.

ESCONDIDINHO DE CARNE COM ABÓBORA

INGREDIENTES

- 180g de abóbora japonesa/cabotian cozida no vapor (*pese cozida*)
- 90g de carne moída de patinho com verduras (*pese cozida*)
- 15g queijo minas ralado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora no vapor em pedaços grandes. Em um mixer, coloque os cubos de abóbora cozidos e adicione o sal e a pimenta do reino a gosto. Bata até que fique em consistência de purê, bem homogêneo. Em um refratário, coloque na base metade do purê e sobre ele a carne moída de patinho com verduras. Finalize com o restante do purê cobrindo a proteína e o queijo coalho ralado. Leve ao forno pré aquecido por 20 minutos ou para a Airfryer por 10 minutos até que o queijo fique douradinho.



GRATINADOS

PEIXE A DELÍCIA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 150g de tilápia crua
(*pese crua e descongelada*)
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 75g de banana cortada em cubos
- 20g de cebola cortada em cubos
- 100ml de bebida vegetal de castanha de caju OU amêndoas
- 30g de creme de ricota
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino a gosto
- Sumo de meio limão.

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de tilápia com sal, pimenta do reino e o sumo do limão e leve para assar na Airfryer a 200 graus por 15-20 minutos. Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite extra virgem, grelhe a banana cortada em cubos e reserve. Na mesma frigideira faça o molho branco refogando a cebola cortada em cubos pequenos até que ela fique levemente transparente e em seguida adicione 100ml de bebida vegetal de castanha e 30g de creme de ricota. Deixe em fogo baixo e mexa até reduzir. Adicione o sal e os temperos a gosto no molho. Em um refratário, monte a preparação com parte do molho na base, o peixe assado, a banana grelhada em cubos e o restante do molho. Leve ao forno para gratinar por 15 minutos.





GRATINADOS

SUFLÊ DE LEGUMES COM CARNE DE SOL

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro de galinha
(*clara e gema*)
- 1 col de sob de azeite extra virgem
- 20g de alho poro cortado em fatias finas
- 15g de cebola cortada em cubos
- 40g de cenoura cozida no vapor
- 40g de chuchu cozido no vapor
- 30g de creme de ricota
- 60g de carne de sol desfiada
(*pese cozida*)
- 10g de queijo parmesão ralado
- Sal e temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

Separe a gema da clara e bata a clara até ficar em ponto de neve. Reserve. Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite virgem doure o alho poró e a cebola até que ela fique levemente transparente. Enquanto isso, cozinhe os legumes no vapor de modo que eles fiquem levemente cozidos. O ponto é conseguir espetar com um garfo. Em um refratário médio coloque os legumes, o refogado de alho poró e cebola e acerte o sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione a gema já batida, o creme de ricota, a carne de sol desfiada e mexa. Delicadamente, adicione a clara em neve e mexa suavemente. Disponha a massa no mesmo refratário ou em um outro menor, finalize com o queijo parmesão e leve ao forno pré aquecido por 210 graus por 25 minutos.



gocase



@gocasebr



gocase.com.br