Receitinhas fit e Low Carb

nutrilight

SUMARIO

1. Introdução ----------3

2. Sucos Funcionais
   Sucos Verde ---------- 5
   Sucos Vermelho e Branco --6
   Sucos Alaranjados ----------7
   Sucos Roxos ---------- 8

3. Patê ----------9

4. Quibe de Quinoa ----------12

5. Bolo Salgado ---------- 13

6. Tabuleiro de Legumes -----14

7. Molho Pesto ----------16

8. Conclusão ---------- 17

Intro dução

#totalmentehealth

Por: Dra. Kamylla Bittencourt

nutrilight

Olá pessoal!!

Esse e-book é para vocês que querem colocar NUTRIÇÃO no seu dia-a-dia!!! Receitinhas práticas que eu passo sempre no consultório e meus pacientes AMAMMMM!!! Para acelerar metabolismo, ajudar vocês a ter a disposição que precisa para chegar nos resultados desejados, com efeitos diuréticos e sacietogênicos !!! Experimentem!!! #sersaudáveleúmadelícia

Sucos Funcionais

nutrilight

Sucos Verdes

- Suco de Abacaxi com limão, Couve e hortelã
- Suco de brócolis, couve, cenouras e maçã
- Suco de maracujá, couve e alecrim
- Suco de laranja com agrião, alface, maçã e erva doce.
- Suco de Pêra, banana e alface

Sucos Vermelho e Branco

- Suco de Melancia com gengibre
- Suco de tomate, goiaba, ameixa e morango
- Suco de Maçã, Ameixa e Banana
- Suco de Maça, Morango, Mamão
- Suco de abacaxi, melão, figo e gengibre
- Suco de melão e hortela

Sucos Alaranjados

- Suco de Laranja com Pêssego, Morango e Mamão
- Suco de Abacaxi com Manga e Pêssego
- Suco de maracujácom pêra.
- Suco de maracujácom manga.
- Suco de abacaxi, maçã, cenoura e gengibre
- Suco de kiwi, manga, melão e morangos
- Suco de laranja, cenouras e banana

Sucos Roxos

- Suco de Uva, Açaí, Banana
- Suco de Uva, Morango e melancia
- Suco de Uva, Beterraba e açai
- Suco de Maçã com cenoura, beterraba e aipo
- Suco de Limão, Ameixa e beterraba

Patê

nutrilight

Patê de Frango com Milho

- 1 xicara de peito de frango desfiado
- 1 colher de sopa rasa de azeite
- 1 col. sopa de gergelim
- 1/2 xicara de milho
- 1 pitada de sal
- Tempero à gosto (orégano, alho, pimenta) Combina com: Rúcula e tomate

- Modo de preparo: Misture com garfo ou bata no liquidificador o frango, o milho e os temperos.

Atum com Cenoura

- 1 colher de sobremesa cheia de atum light
- 1 colher de sobremesa cheia de cenoura crua ralada
- 1 colher de SOPA DE cebola
- Tempro à gosto Combina com Alface roxa, tomate e rabanete

- Modo de preparo: Misture com garfo ou em um liquidificador o atum, a cenoura ralada,A cebola E forma a fazer um patê.

Quibe de Quinoa

Ingredientes:

- 2 xícaras de carne moída
- 2 xícaras de quinua jácozida
- (1/2 xícara de quinua crua, rende 2 xícaras de quinua cozida)
- 1 ovo
- Temperos: cebola, hortelã, limão, canela em pó, noz moscada ralada, pimenta Síria, sal marinho.
- Tomate e Cebolas em rodelas

Modo de preparo:

- Colocar todos os ingredientes numa vasilha, exceto a cebola e o tomate em rodelas.
- Misturar bem atéficar uma massa.
- Untar uma assadeira com azeite e colocar a massa.
- Levar ao forno para assar.
- Quando estiver quase pronto, colocar a cebola e o tomate em rodelas, levando ao forno apenas para aquecer.

Bolo Salgado

Ingredientes da Massa:

- 2 xic aveia em flocos 1xic de farinha de linhaça dourada
- 1 a 2 ovos
- 1/4 xícara de azeite
- 1 colher de cháde fermento
- 1 colher de chárasa de sal
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho 1copo de leite de castanhas ou leite de côco Ingredientes do recheio: Brócolis, cenoura, tomate picados em cubinhos 1 /2 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1/4 pimentão
- Frango desfiado 300g salsinha à gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador os ingredientes da massa atéficar no ponto, sendo que ela deve ficar meio mole. Untar uma forma com manteiga e colocar a massa. Refogar a cebola, o alho e o pimentão e acrescentar o tomate. Misturar todos os demais vegetais e colocar sobre a massa. Como a massa é mole, os vegetar irão penetrar na mesma. assar por 40 a 45 minutos.

nutrilight

Tabuleiro de Legumes

Ingredientes:

- Uma beringela
- Uma abobrinha
- Um pimentão vermelho
- Um pimentão amarelo
- Duas cebolas
- Duas cabeças de alho
- Trezentos gramas de cogumelos frescos
- Um alho-poró
- Alecrim fresco a gosto
- Sal grosso a gosto
- Azeite a gosto - Pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Pique todos os ingredientes em pedaços grandes e coloque num tabuleiro
- Tempere tudo com sal, azeite, pimenta e alecrim e leve ao forno

Molho Pesto

Ingredientes da Massa:

- Quatro dentes de alho
- Uma colher de cháde sal
- Uma xícara de cháde folhas de manjericão fresco
- Três colheres de cháde nozes sem casca e trituradas
- Cem gramas de queijo pecorino ou parmesão ralado
- Meia xícara de cháde azeite
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Descasque e esprema o alho
- Misture o sal e as nozes
- Pique as folhas de manjericão
- Misture o queijo e o azeite e passe no processador, até fazer uma pasta homogênea
- misture a pimenta do reino
- Pimenta do reino a gosto

Fim